

Savea

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

Te galuega e se masani o fanofano 'lei e pela mo te fakamoemoega. E pena foki te tonuga ki te ola 'lei mo te saogalemu i te galuega. A fesili konei e fakauiga mo fakavae ke maua a fuataga 'lei o te ola 'lei mo te saogalemu. Au tali – fakatasi mo tali ne aumai i tino galue kona – ka fesoasoani o onono tonu me pefea te fanofanoga o 'tou taumafaiga ki 'tou ola 'lei mo te saogalemu.

Te savea e fakatautau tena leva ki te **10 minute**.

Fakafetai.

Fesili e uiga ki 'tou takitakiga

E pela me se takitaki, e fakamaina ne koe faka'lei ki tino katoa i te galuega me i te ola 'lei mo te saogalemu e maluga tena fakataaia?

E mata au mea e fai e fakaasi iei me e taaua?

☒ Fakamolemole fakasao te pokesi tela e fakaasi me pefea tou 'lago, io me ko te se 'lago, ki fesili taki tasi.

E mafai ne koe o fai sau fautuaga e uiga mo te mataupu i te avanoaga tena i te laupepa fakaoti.

	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 E isi se motou fakatokaga* manino e toka o fakafeagai mo fakamatakuga ki tino galue mo olotou saogalemu * Se palani lasi ne fakatoka i te levolo maluga ke maua se tapula fakapitoa	☐	☐	☐	☐	☐
1.2 E isi se motou fakatokaga* manino e toka o fakafeagai mo fakamatakuga ki tino galue mo olotou ola 'lei i te koga galue * Se palani lasi ne fakatoka i te levolo maluga ke maua se tapula fakapitoa	☐	☐	☐	☐	☐
1.3 Au e mafaufau ki pokotiaga ki te ola 'lei fakatasi mo te saogalemu manafai e fai aku ikuga	☐	☐	☐	☐	☐
1.4 Au e fakamautinoa me e lava a fesoasoani (e aofia 'iei a tino, taimi, tupe mo te 'lago) e avanoa ke fakamautinoa a tino galue e saogalemu	☐	☐	☐	☐	☐

	5 E 'lago malosi kiei	4 'Lago kiei	3 Se loto io me se 'teke kiei	2 'Teke kiei	1 'Teke malosi kiei
1.5 Au e fakamautinoa me i fesoasoani (e aofia iei a tino, taimi, tupe mo te 'lago) e avanoa ke fakamautinoa a tino galue mo olotou ola 'lei i te galuega	☐	☐	☐	☐	☐
1.6 E isi se motou faifaiga - tela e fakamaoni ne au me e fai - mo tino galue mo olotou sui ke aofia i te aasiga me pefea te 'lei o te kilokiloga a te fakapotopotoga ki fakamatakuga e pela foki mo faitu e uke atu o te ola 'lei mo te saogalemu	☐	☐	☐	☐	☐
1.7 E fakamautinoa ne au me i fesoasoani (pela mo akoakoga, fakatonutonuga, faitioga, mea fai galuega pela foki mo te 'lago) e avanoa ko tino galue ke atamai i te galue kae isi ia latou a mea e manakogina ke galue mo te saogalemu	☐	☐	☐	☐	☐
1.8 Ona ko ikuga e fakaiku ne au mo aku mea e fai, a tino galue e se manavase e uiga mo te fai o sautalaga fakamaoni i faitu tau te ola 'lei mo te saogalemu, io me avaka ki a au a faitioga tau te ola 'lei mo te saogalemu	☐	☐	☐	☐	☐
1.9 A ikuga e fakaiku ne au mo aku mea e fai e fakamaonia iei me ia au e saga tonu ki te ola 'lei mo te saogalemu	☐	☐	☐	☐	☐
1.10 Au e fakamautinoa i taimi mo fesoasoani e avanoa ko tino galue kola e pokotia olotou faitino io me faka te mafaufau e mafai o fai nisi tiute aka/fakapitoa	☐	☐	☐	☐	☐
1.11 E isi ne motou fakatokaga e galue mo te faka'leiga o te ola 'lei mo te saogalemu	☐	☐	☐	☐	☐

E manakogina fua ke fakatulaga ne koe te fesili e tautafa mai (e uiga mo tino galue fakafeagaiga) manafai tau savea ne fakasao te pokesi i ana tafa , e fakaasi iei me i te fuaiupu tenei e taaua ki tau pisinisi. Kafai e se pena, fano tonu loa ki te fesili 2.1 o 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
☐ 1.12 E fakamautinoa ne au me i fesoasoani e avanoa o fakamautinoa ko tino e galue faka feagaiga 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

E fakafaigofie ne koe ki tino galue ke malamalama me pefea o tausī ko latou mo nisi tino aka ke saogalemu kae ola 'lei i te galuega? E fakafaigofie ne koe ki tino galue ke fai ne olotou manatu ki faifaiga i te galuega?

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

E mafai ne koe o fai sau fautuaga e uiga mo te mataupu i te avanoaga tena i te laupepa fakaoti.

	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 Au e faipati mo tino galue e uiga mo te ola 'lei mo te saogalemu i se auala tela e mafai ne latou o malamalama	☐	☐	☐	☐	☐
2.2 E fakaaofia ne matou a tino galue mo olotou sui ki te faiga o ikuga me pefea te fakatokaga o fakamatakuga ki te ola 'lei mo te saogalemu	☐	☐	☐	☐	☐
2.3 A tino galue e fakamalosigina ke fai se mea manafai a latou e pokotia ne se fakamatakuga io me isi se tino aka e pokotia	☐	☐	☐	☐	☐
2.4 E maua ne matou kae e onoono matou ki fautuaga a tino galue mo olotou manatu ki feitu tau te ola 'lei mo te saogalemu	☐	☐	☐	☐	☐
2.5 E isi se motou fakatokaga ko oti ne malie kiei moo tino galue ke aofia atu kae fai olotou fautuaga e uiga mo te ola 'lei mo te saogalemu	☐	☐	☐	☐	☐
2.6 E isi se motou fakatokaga 'lei ke fakasoa iei a fakakinauga io me ko fautuaga tau te ola 'lei mo te saogalemu	☐	☐	☐	☐	☐
2.7 Au e fakamautinoa me lava te taimi, fesoasoani mo te fakatokaga ke fakamalosi kae 'lago a tino galue mo olotou sui ke aofia i te ola 'lei mo te saogalemu	☐	☐	☐	☐	☐

Fesili e uiga mo 'tou fakatokaga moo fakamatakuga

E pefea te 'lei o 'tou fakatokaga mo fakamatakuga ki te saogalemu i te galuega? E pefea te 'lei a 'tou fakatokaga ki fakamatakuga ki te ola 'lei o tino galue i te galuega?

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

E mafai ne koe o fai sau fautuaga e uiga mo te mataupu i te avanoaga tena i te laupepa fakaoti.

	5 E 'lago malosi kiei	4 'Lago kiei	3 Neither agree ordisagree	2 'Teke kiei	1 'Teke malosi kiei
3.1 E fakamau ne matou a fakamatakuga ki te tino galue mo tena saogalemu	☐	☐	☐	☐	☐
3.2 E fakamau ne matou a fakamatakuga ki te tino galue mo tena ola 'lei i te koga galue	☐	☐	☐	☐	☐
3.3 A tino galue e faipati faeloa ki luga kae e lipoti foki a fakamatakuga mo mea e tupu tau te ola 'lei mo te saogalemu	☐	☐	☐	☐	☐
3.4 A matou e fuafua faeloa a fakamatakuga tau te ola 'lei mo te saogalemu	☐	☐	☐	☐	☐
3.5 Ko oti matou ne gasue o fakafoliki a fakamatakuga (fuafua faka'tau) mo galuega kola e mafai o fakatupu mai iei a pakiaga lasi	☐	☐	☐	☐	☐
3.6 E masani matou o aasi me ko galuega ne fai ne matou ki te fakafolikiga o fakamatakuga (fuafua faka'tau) koi tausi loa a tino galue mo nisi tino aka ke ola 'lei kae saogalemu	☐	☐	☐	☐	☐
3.7 E isi ne motou fakatokaga o sukesuke a mea tupu takitasi i te ola 'lei mo te saogalemu, a ko fakamafuliga e fai ke fakafoliki te mafai o toe tupu foki	☐	☐	☐	☐	☐
3.8 E isi se motou palani e toka mo mea tupu fakafuasei kae e iloa ne tino galue	☐	☐	☐	☐	☐
3.9 E fakatoka ne matou ke 'lei a fakamatakuga mai te puke ki lima ki te mea e mafai ne matou o fai*	☐	☐	☐	☐	☐

* Fakatusa penei mo te sausu 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	Neither agree ordisagree	'Teke kiei	'Teke malosi kiei

3.10

E fakatoka ne matou ke 'lei a fakamatakuga mai te **mole, lave a vae mo te siga** ki te mea e mafai ne matou o fai*

☐☐☐☐☐

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

3.11

E fakatoka ne matou ki fakamatakuga mai uiga **takafiatoa** (uiga e fakafokifoki, e seai se pogai mo uiga fakamae pela mo te kalaga ki igoa) ki te mea e mafai ne matou 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

E fakatoka ne matou ke 'lei a fakamatakuga mai te **fita** ki te mea e mafai ne matou 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

E talitonu au i te fakapotopotoga e fakatoka ke 'lei a fakamatakuga mai te **se toka te mafaufau i feitu 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, fakamalosigina taimi malooloo masani

3.14

E fakatoka ne matou ke 'lei a fakamatakuga mai **uiga fai maaloo fakatauavaga** ki te mea e mafai ne matou 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

Te sua akutuga o fesili e fakapitoa mo fakamatakuga kola e mafai io me se mafai o fano tonu ki te vaega galuega e fai ne tau pisinisi. Mo fesili taki tasi, e manakogina fua ke fakavasega ne koe manafai te pokesi i tafa o te napa e faka'sao ☑ #.

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

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

☐	3.21	E fakatoka ne matou ke 'lei a fakamatakuga mai te galue mo masini ki te mea e mafai ne matou 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	E fakatoka ne matou ke 'lei a fakamatakuga mai sola UV enetise malosi (pela mo te kenisa o te pakili) ki te mea e mafai ne matou o fai* * Fakatusa penei mo te mafai o aofia te faka'pikiga o fakamalumalu, fakamaui a gatu puipui	☐	☐	☐	☐	☐	
☐	3.23	E fakatoka ne matou ke 'lei a fakamatakuga mai te enetise fakamasei ki te mea e mafai ne matou 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	E fakatoka ne matou ke 'lei a fakamatakuga mai te galue i koga maluga ki te mea e mafai ne matou o fai* * Fakatusa penei mo te 'to, mea e 'to	☐	☐	☐	☐	☐	
☐	3.25	E fakatoka ne matou ke 'lei a fakamatakuga mai te galue i koga saitia ki te mea e mafai ne matou o fai* * Fakatusa penei mo tane, puuga mo galue i te laukele, vaka, koniteina	☐	☐	☐	☐	☐	
☐	3.26	E fakatoka ne matou ke 'lei a fakamatakuga mai masini faigaluega e mafai o 'tele ki te mea e mafai ne matou o fai* * Fakatusa penei mo fookilifi, koga galue fakamaluga, uanisi, motoka tali one	☐	☐	☐	☐	☐	

		5 E 'lago malosi kiei	4 'Lago kiei	3 Se loto io me se 'teke kiei	2 'Teke kiei	1 'Teke malosi kiei
☐ 3.27	E fakatoka ne matou ke 'lei a fakamatakuga mai manu (pela mo uuga, poisini) ki te mea e mafai o fai* * Fakatusa penei mo manu tausi i fale i te galuega, mo manu tausi i fale kola e aasi kiei a tino galue	☐	☐	☐	☐	☐
☐ 3.28	E fakatoka ne matou ke 'lei a fakamatakuga mai i faka'sau ki fakamatakuga o te foitino ki te mea e mafai ne matou o fai* * Fakatusa penei mo sua mai te foitino (pela mo toto, mimi) manu io me ko mea ne faite mai manu	☐	☐	☐	☐	☐
☐ 3.29	E fakatoka ne matou ke 'lei a fakamatakuga mai te galue i koga e lasi te moko io me vela ki te mea e mafai ne matou o fai* * Fakatusa penei mo te vela mai te afi 'ka ulaula, sitoa moko, tau vela, tau moko	☐	☐	☐	☐	☐
☐ 3.30	E fakatoka ne matou ke 'lei a fakamatakuga ki te ola 'lei o te mafaufau o tino galue kola e galue mai fale ki te mea e taugatonu mo te faka'tau* * Tena uiga ko te onoonoga me ne a mea e mafai o fai i tou tulaga, kae kofea a mea mai iei e 'lei ke fai. Fakatusaga e mafai o aofia a vaega fesokotakiga i taimi tumau, fakamalosiga o fai se manavaga i taimi tumau kae tausi se olaga galue tela e paleni	☐	☐	☐	☐	☐

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