

# E faitauina foi Matua

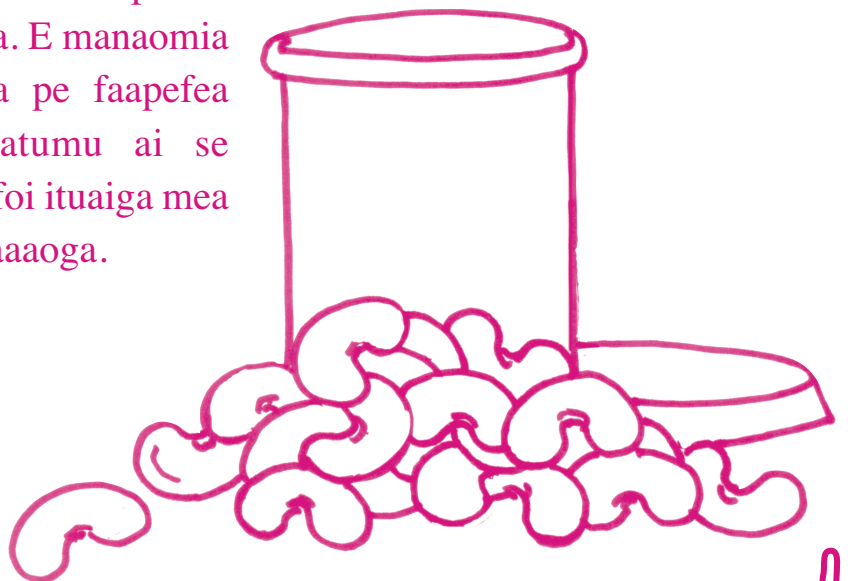
## Fesoasoani i lau tama i le – Fuaina o le lapoa ma le mamafa

O le a iloaina muamua lava e tamaiti o mea e tutupu latou te maua ma faavae mai mea latou te vaai o faia e matua. O le vaavaai i a mama ma papa o fua ma sasa'a mea e fai ai se kuka poo fua foi ni fualaaui aina i le faleoloa, o le a masani ona avea ma a latou taaloga i aso o loo mulimuli mai.

### E faapefea ona a'oina e tamaiti le fuaina o le lapoa ma le mamafa?

E amata mai muamua lava ona malamalama tamaiti i le fuaina o mea e auala atu i le faatusatusaina muamua. Atonu o le a 'u'u ni meataalo se lua ma fai mai e mamafa tele pe māmā foi leisi nai lo le tasi poo le vaai foi i ipumalamalama e lua ma fai mai e tele vai i leisi ipu nai lo le tasi. E le umi a ae amata loa ona faatusatusa mea e sili atu nai lo le lua.

E manaomia e tamaiti le taaalo i le tele o ituaiga mea eseese ma konoteina e faatumu, teu ma sasa'a a o lei mafai ona o'o atu i le faaaogaina o iunite *moni* pei o kilokalama ma kalama. E manaomia lo latou malamalama pe faapefea ona teu mea e faatumu ai se konoteina ae poo le a foi ituaiga mea e sili atu ona lelei e faaaoga.



# E faitauina foi Matua

## O le a lau mea e mafai ona fai i le fale

- Tuu i lau tama ituaiga iputi palasitiki eseese ma se konoteina palasitiki lapoa e taalo ai i le tapu taele. Faamalosi i lau tama e mate pe fia iputi e manaomia e faatumu ai le konoteina.
- Talanoa pe fia iputi poo sipuniti o mea eseese lea sa fai ai le kuka sa faaoga i le lua kuka lea sa fai faatasi.
- Faamalosi i lau tama e teu ana meataalo ma tusi. Talanoa e uiga i le fetau lelei o mea pe a teu faalelei lava.
- Fai se pu oneone i se tapu taele palasitiki ina ia mafai e lau tama ona faatumu ituaiga konoteina eseese i le oneone. Faamamá, ipu valavala, sipuni ma fagu palasitiki, ipu tuupata tuai, ma faatumu, o meafaigaluega aogá ia e taaalo ai i le oneone.
- Faitau pe fia iputi o pasata poo saga fefete e manaomia e faatumu ai se apa telé.
- Talanoa pe fia ni mea e mafai ona e ‘u’u i lou lima. Faatusatusa pe fia ni mapu poo ni tamai ma’a e mafai ona e ‘u’uina ma le aofai e mafai e lau tama.
- Ao mai ni ituaiga pusa lapopoa. Faamalosi i lau tama ina ia vaai pe mafai ona fafao isi pusa i totonu o isi pusa. Talanoa poo le fea le pusa e tatau ona amata mai ai ma aiseá foi.
- Faatumu le pusa seevae i le faaputu lea i ai o poloka, tai atu tasi. Faitau pe fia poloka e manaomia mo le atu muamua ona toe fai ai lea o nisi atu.
- O le “fua e si’i” o le paleniina lea o se mea i lima taiatasi e filifili ai poo fea e mamafa pe māmá foi. O se auala lelei e faatusatusa ai e tamaiti le mamafa o mea.
- Faapa’ú ni mea i se pakete poo le tapu taele ia iloa poo le fea mea e telé le pisipisi. Talanoa pe aisea e pisipisi tele ai isi mea nai lo isi.

# E faitauina foi Matua

- Faaali i lau tama pe faapefea ona faaaoga le fua i le umukuka e fua ai mea e fai ai mea'ai.
- Ia fua lava e lau tama lona mamafa i le fua la e i le fale taele. Fua foi ma isi tagata o le aiga atoa ma a outou fagafao.
- Talanoa e uiga i le mamafa o lau tama ina ua fanau mai.
- Faaali le mea na e faamau ai le mamafa o mea'ai i pusa na e teu ai.
- Ia fesoasoani lau tama i a oe e fua mea pe a tou o e fai le faatauga.
- Taaalo i le mea faalua i luga ma lalo – sisoa ma talanoa pe faapefea ona faaalu i luga, lalo poo le paleni o le sisoa.