



Afai o e lagona le atuatuvaale

E tele mea e mafai ona tatou lagona ai le atuatuvaale – o omiga mai le a’oga, le aiga, o uō, o aumea, o ala o fesooota’iga televavave. O le atuatuvaale e mafai ona aafia ai tatou uma i auala eseese ma e tūa le iloa pe a e popole ma iloa pe faapefea ona maua se fesoasoani mo oe poo se tasi e te iloa. O nisi faata’ita’iga o le atuatuvaale e mafai ona pei o le maitaita ma le fesui’iga o lagona, faigata ona mafaufau sa’o, le taula’i lagona pe lē faaosofia, faanoanoa pe matagitagagi, ma faigata ona moe. Afai e te fia silafia atili, atonu e aogā mo oe nei [fesoasoani](#).

Auala Faate’a Popole

Faata’ita’i mea nei i taimi eseese ina ia faaitiitia ai lou popole:

1. Mānava – a’oa’o le mānava tele i totonu, nofo i lalo ma le filemu, mānava lemu i totonu o lou isu ma mānava lemu i fafo o lou gutu.
2. ‘Ata – saili se mea poo se isi e te maua ai le ‘ata.
3. Vili i sau uo poo se isi e te maufaatuatuaina ma mafai ona e talanoa i ai.
4. Aua e te soona mateletele ia te oe lava – o le fealualua’i solo, faamalositino ma ia maua se ea fou e mafai ona fesoasoani e faamalieina ai oe. Ia tele se mālōlōga ma le moe, ma faaalu se taimi e faia ai mea e te fiafia i ai.
5. Fai se mālōlōga – faaalu sina taimi ese mai le initaneti ma fesooota’iga televavave (social media), pe seti sou taimi faatapulaa mo aso taitasi i luga o le initaneti. O nisi nei o faamatalaga i le pe faapefea ona e puleaina lou taimi i luga o le initaneti:

[netsafe.org: NZ Time Online](https://www.netsafe.org.nz/time-online)

[facebook.com: Manage Your Time](https://www.facebook.com/ManageYourTime)



Afai o loo e lagona le lofitūina, le tuua toatasi pe fia pule i le ola

Mo le tele o tupulaga talavou, e iai taimi e te ono lagona ai le lofitūina i ou lava faalogona poo mea o loo tutupu ia oe i luga o le initaneti poo le olaga masani. Atonu e te lagona le atuatuvaale, faanoanoa, ita, tuua toatasi, leai se fesoasoani poo le fefe. Pe atonu foi ua leaga ou faalogona ia te oe lava ma e tauivi ma mafaufauga o le fia fai o se mea e te faamanu’alia ai oe lava.

O nisi nei o manatu sa fesoasoani i isi tupulaga talavou, ma atonu foi e aogā mo oe:

1. Manatua o le mea masani le iai o faigata ma lagona mafatia i nisi taimi pe a e feagai ma ni faafitauli tetele, ae e tūa lava le aua ne’i taumafai e fofo ia faafitauli na o oe.
2. Saili i tagata e te maufaatuatuaina ma talanoa ia i latou – o i latou ia e pei o mātua, isi tagata o le aiga, uō i le a’oga, poo uō mai lau ekalesia ma le lautele o le afio’aga.
3. Aua e te soona mateletele ia te oe lava, faalogo i tagata e te maufaatuatuaina, ia e to’a lelei ma aua le vave faia ni, filifiliga.

Afai o e popole i se tagata o lou aiga poo se uō

Afai e te lagona atonu o loo iai i se tulaga lamatia sau uō poo se tasi i lou aiga, valaau vave loa le auaunaga mo faalavelave faafuase’i. Aua le faatali.

E mafai ona matuā faigata lava le iloa poo le ā se tala e fai atu i se tasi na ta’u ane ia te oe o loo mafaufau e pule i lona ola, poo se tasi e te talitonu o loo mafaufau e faia lenei mea. O nisi nei mea e mafai ona e faia e fesoasoani ai ia i latou:

1. Faamalosiua i lau uō e talanoa ane e uiga i aafiaga o loo feagai ma ia.
2. Ia e faalogologo lelei.
3. Siaki i latou i taimi uma ma fesili i ai poo ā mai i latou.
4. Taumafai e faafesoata’i atu i latou i tagata latou te maufaatuatuaina, e pei o se tasi ua iai tomā faapitoa o le soifua maloloina, se tagata o le aiga, isi uō poo se telefoni a vaega o loo ofoina fesoasoani mo taimi o faalavelave. Atonu e aogā foi mo i latou nei [fesoasoani](#).
5. Tausi lelei oe i taimi faapenei ma saili atu i au uō poo i latou ua iai tomā faapitoa o le soifua maloloina e mafai ona latou lagolagoina foi oe. O le lagolagoina ma le tausiga o tagata o loo loto mafatia e mafai ona faigata ma e moomia foi ona lagolagoina lelei oe.

Mo nisi faamatalaga atili i puipuiga mai le pule i le ola, atonu e aogā mo oe nei [fesoasoani](#) faapoopo.

