



Kapau 'oku ke ongo'i kulukia mo mafasia

'Oku lahi e 'ū me'a 'oku ne fakatupu ke tau ongo'i kulukia mo mafasia - ako, fāmili, maheni, fakatamaiki, mitia sōsiale. 'Oku lava 'e he kulukiá mo e mafasiá 'o uesia kotoa kitautolu 'i he founa kehekehe pe'a 'oku mahu'inga ke tau fakatokanga'i e taimi 'oku hoko aí pea mo 'ilo 'a e tokoni ke fai ma'au mo ha taha pehē 'oku ke 'ilo. Ko e ngaahi faka'ilonga 'e ni'ihi 'o e kulukiá, ko e 'ita vave mo hamumu, faingata'a ke hu'ufataha 'a e tokangá, ongo'i ta'efiemālie pe ta'efiengāue, ongo'i lotomamahi mo matatangi, pea mo fiu feinga ke ma'u ha mohe lelei. Kapau te ke fiema'u ke ke 'ilo lahi ange, 'e ala tokoni atu e fanga ki'i ma'u'anga fakahinohino '[aonga ko eni](#).

Hu'i Atu 'o e Ongo'i Kulukia mo Mafasia

'Ahī'ahī ange 'a e fanga ki'i founa ko eni, 'i ha ngaahi taimi kehekehe, ke fakasi'isi'i 'aki ho'o mafasiá:

1. Mānava - feinga angé ke ke lava 'o mānava loloa, tangutu ma'u 'i lalo, mānava māmālie ki loto 'i ho ihú pea mānava māmālie mai ki tu'a 'i ho ngutú.
2. Kata - fakasio ha me'a pe ko ha taha te ne 'ai koe ke ke kata.
3. Telefoni ki hao maheni pe ha taha 'oku ke falala ki ai ke mo talanoa.
4. 'Ofa'i koe - lue takai, fakamālohi sino mo mānava ha 'ea lelei, 'e tokoni ia ke fakanonga ai koe. Ma'u ha malolo mo ha mohe fe'unga pea vahe'i ha taimi makehe ke ke fai ai ha me'a 'oku ke manako ki ai.
5. Ki'i mālōlō - mavaha fakataimi mei he 'initanetí mo e mitia sōsialé, pe ko hono vahe'i pe ha'o taimi pau ke ke ngae'aki ai 'a e 'initaneti 'i he 'aho kotoa. Ko e fakamatala eni 'oku tanaki atu ki hono vahevahe ho taimi 'i he 'initaneti:

[netsafe.org: NZ Time Online](#)
[facebook.com: Manage Your Time](#)



Kapau 'oku ke ongo'i lōmia mo'oni, tuēnoa mo fakaukau taonakita

Ki he to'utupu tokolahi, 'oku 'i ai e taimi 'oku nau ongo'i ai 'a hono lōmia kinautolu 'e he 'enau ongō pe ko e 'uuni me'a 'oku hoko 'i he 'enau mo'ui faka'ahó pe 'i he 'initaneti. 'E malava ke nau ongo'i lotomou'a ai mo mamahi, 'ita, tuēnoa, taumu'avalea pe ilifia. Pe ko 'enau ongo'i fehi'a 'i he 'enau mo'ui pea ko e nofo 'o mo'ua 'i hono fakaukau'i ha me'a ke fakamamahi'i 'aki kinautolu.

Ko e tō'onga fakaukau eni kuo 'osi faka'aonga'i ke tokonia ha fānau to'utupu pea 'e malava ke tokoni atu kiate koe:

1. Manatu'i ko e me'a angamaheni 'i he taimi 'e ni'ihi, ke ke ongo'i faingata'a'ia mo lōmia 'i ha'o fehangahangai mo ha faingata'a'ia 'oku lahi mo fihi, ka 'oku mahu'inga ke 'oua te ke kukuta tokotaha pē mo ia.
2. Fetu'utaki mo kinautolu 'oku ke falala ki aí ke mou talanoa - 'o hangē ko ho'o ongomātu'a, ha taha mei ho fāmilí, kaungā ako, pe kaungā maheni 'i he lotú mo e komiuniti.
3. 'Ofa'i koe, fakafanongo kiate kinautolu 'oku ke falala ki aí, mālōlō lelei pea 'oua te ke 'oho'oho leva ke fai ha me'a, ka ke fakaukau lelei pē ki ai.

Kapau 'oku ke hoha'a koe'uhí ko ha taha mei ho fāmilí pe maheni

Kapau 'oku ke ongoongo'i 'oku 'i ai hao maheni pe ha taha 'i ho fāmilí 'oku tu'u 'ene mo'ui 'i ha tu'unga fakatu'utāmaki, tā ki ha ma'u'anga tokoni fakavavevave 'oua toe tatali. 'Oua 'e tatali.

'Oku mātu'aki faingata'a ke 'ilo ha talanoa pe lea ke fai ki ha taha 'i ha'a ne talaatu 'oku ne fakaukau ke to'o 'ene mo'ui, pe 'oku ke tui 'oku ne fakaukau ke fakahoko ha me'a pehē. Ko e 'uuni me'a eni te ke lava 'o fai ke tokoni ki ai:

1. Fakalotolahi'i ho mahení ke mo talanoa ki he faingata'a'ia 'oku mo'ua ai.
2. Hoko ko ha taha 'oku lava 'o fanongo mo tokanga lelei.
3. Toutou vakai ki ai mo 'eke pe 'oku fēfē.
4. Tokoni ke fakafehokotaki ia mo hono kau falala'anga, hangē ko e kau 'ofisa mo'ui, ni'ihi mei hono fāmilí, ngaahi maheni pe ko ha laine telefoni ma'u'anga tokoni. 'E malava foki ke 'aonga ki ai 'a e ngaahi ma'u'anga fakahinohino '[aonga ni](#).
5. Tokanga'i lelei ange mo koe he hoko e ngaahi me'a pehē ní mo ke a'utonu ki ho ngaahi mahení pe kau ngāue he tafa'aki 'o e mo'ui te nau lava 'o tokoni'i mo koe foki. Ko hono tokoni'i mo tokangaekina 'a e kakai 'oku nau mo'ui mafasiá 'oku faingata'a mo ia, pea 'e fiema'u ke fai tokoni'i mo poupou'i koe.

Ke tānaki atu ki he fakamatala fekau'aki mo e ta'ofi ha taonakita, 'e lava ke ma'u ia mei he ngaahi ma'u'anga fakahinohino '[aonga ni](#).



Save the Children