

'OKU 'I HO ONGO NIMÁ HO'O MO'UI LELEÍ

*Polokalama ki hono Ta'ofi 'o e Fokoutua Suká
Tohi Ma'ae Faiakó*



'AMANAKI FO'OU

NEW HOPE FOR THE FUTURE

www.hopefordiabetes.org



Kiate Koe 'oku Lau 'a e Tohí ni,

Ko e talu 'eni mei he 2013 'a e ngaue mai 'a e 'Amanaki Fo'ou ki Tongá ni. 'I he taimi na'e fa'u fo'ou ai 'e Rob mo Andrea Ferguson hona familí na'a na misi ki ha 'aho te na malava ai ke na 'ave kotoa hona familí 'i ha misiona fakafaito'o pea mo fetaulaki mo feohi ai mo e kakai faka'ofa'ofa kehekehe 'i ha ngaahi fonua kehekehe. 'I he ta'u 2013, hili hano faito'o ha kau fokoutua suka kehekehe mei Tonga, na'e folau atu ai 'a Dr. Ferguson ki Tonga ke ako fekau'aki mo e ngaahi ngaue 'oku lolotonga fai ki hono faito'o 'o e kakai 'oku mo'ua he suká 'i Tongá. Na'e tuai e kemo 'ene mate 'ofa he kakai mo 'ene faka'amu ke fai ha ngaue fekau'aki mo hono ta'ofi 'o e ngaahi nunu'a faka'auha 'o e suká. Talu mei ai mo e toe tanaki atu ki ai mo ha kakai taleniti'ia mo loto 'ofa kuo hoko ko e fakalahi 'o hona familí. Mei he uike 'e tahā 'i he loki tafá, kuo tupulaki 'a e ngaue ni 'o kau ai hono tokanga'i 'a e founga ngaué mo hono faito'o 'o e ngaahi lavea 'i he fale mahakí, fakatoka 'o e ngaahi ngoue'anga vesitapolo, ngaahi me'a tokoni mo'ui lelei, fakalele 'a e polokalama ke ma'u tohi fakamo'oni 'a e kau FAIAKÓ fakamalohisinó, pea kuo a'u mai eni ki ha polokalama ako fakauike ki hono ta'ofi 'o e fokoutua suká.

Hange koia 'oku mou mea'i, ko e 'uhinga 'o e 'Amanaki Fo'ou ko hono ma'u ha 'amanaki fo'ou ki he kaha'ú. Ko e 'amanaki 'oku tau talanoa ki ai ko e 'amanaki koia 'e malava 'e he ngaahi tefito'i mo'oni 'oku faka'alí'ali atu 'e he tohí ni pea te nau hanga 'o liliu ke toe lelei ange ho'o mo'uí. 'Oku ako mai 'e he tohi Lea Fakatata 3:12, "ko e taimi koia 'e mole ai 'a e 'amanaki lelei, 'e te'ia 'a e mafú, ka 'i he foki mai 'a e 'amanaki lelei 'e hoko ia ko e 'akau 'o e mo'uí." Ko 'emau fanongonongo ki Tonga, 'OKU 'I AI 'A E 'AMANAKI LELEI!

Ko e 'imisi fakatātā 'o e 'Amanaki Fo'ou ko e Mata'i Tofé. Ko hono fa'u koia 'o e mata'i tofé 'oku kamata ia mei he sino'i tofe. 'Oka to ha fo'i 'one'one ki ai 'oku ne fakatupu 'a e ta'emanonga. Pea hoko leva 'a e me'a malie. 'Oku hanga leva 'e he sino'i tofe 'o tukuange mai 'a e ngaahi leia kehekehe 'o e fa'ahinga me'a kene kofu'i 'a e mamahi'ia 'anga ko ia. 'E faifai pe kuo kapui hono kotoa 'a e ngaahi me'i 'one'one 'e ha naunau ngingila mo faka'ofa'ofa 'o hoko ia ko e siueli mata'i koloa.

Ko Tongá ko e siueli ia 'o e Pasifiki. Ko hono huelo ngingila tahā 'a hono kakai faka'ofa'ofa 'a ia kuo fakafonu 'aki 'a e 'ofa, kata fiefia mo e anga'ofá. 'Oku 'i ai pe 'a e leia 'oku 'ikai fakafiemalie—ko e tui ko ia 'oku 'ikai ke ke lava ke liliu ho'o mo'ui ke lelei. Ka ko e me'a fakafiefiá, hange pe ko ia ko e ngaahi leia kehekehe 'o e sino'i tofe, 'i ho'omou ngaue fakataha mei he leia ki he leia—ma'u 'a e ngaahi me'atokoni tu'ufonua 'o fakafuofua pē, fakamalohisino, pea toutou ako 'i hono tokangaekina ho sino, 'e malava pe ke hoko 'a e fo'i 'one'one fakatupu ta'emanongá ko e fo'i siueli faka'ofa'ofa. Ko e fo'i mata'i tofe kotoa pe 'oku kehekehe hono fuo lahi mo hono lanu. 'I he to'onga tatau, 'oku tau makehe kotoa pē fakaesino mo fakalaumalie. 'I he ngaahi founga kehekehe 'e lava pe ke hoko 'a e mata'i tofe ko e 'imisi fakatātā ia 'o e 'amanaki lelei, koe'uhi 'oku ne fakafotunga mai 'a e anga koia hono liliu 'o ha me'a fakatupu ta'efiemalie ko ha me'a faka'ofa'ofa.

Kataki 'o kau mai mo kimautolu 'i he fononga ko 'eni 'o e 'amanaki lelei mo e liliu!

Ko e Famili 'Amanaki Fo'ou

KANO TOHÍ

Fakama'opo'opo Fakalukufua 'o e Polokalama/ Ko e Fatongia 'o e FAIAKÓ	4
Lesoni 1 - Ko hono Kamata 'o e Fonongá	7
Lesoni 2 - Ko hono Mahino'i 'o e Fokoutua Suká	13
Lesoni 3 - Ko hoku Sino ko e Temipale	19
Lesoni 4 - 'Oku 'ikai Fakatupu Tatau 'a e Me'atokoni Kotoa pē	25
Lesoni 5 - Ke Palanisi 'a e Me'a Kotoa pē	31
Lesoni 6 - Ko e Mo'ui Lelei 'a e 'Atamaí	37
Lesoni 7 - Vai ko e Mo'ui. Ko 'eku Koloa Tukufakaholo	43
Lesoni 8 - Fofola e Falá	51
Lesoni 9 - Fakafiefia'i 'a e Ikuná	57
Ngaahi naunau tanaki atu 'i muí	61



FAKAMA'OPO'OPO FAKALUKUFUA 'O E POLOKALAMA/FATONGIA 'O E FAIAKÓ

TAUMU'A 'O E AKO KI HONO TA'OFI 'O E SUKÁ

Ta'ofi 'a e suka kalasi uá 'aki 'a e kai mo'ui lelei, fakamalohisino ma'u pē mo e ngaahi liliu lelei ki he to'onga mo'uí.

NGAAHI TAUMU'A 'O E KALASI AKO KO'ENÍ

- Ke fakahoko ha ako, fakatupulekina ha ngaahi poto'i ngaue mo ha faka'amu ke fakatōloto 'a e ngaahi to'onga 'ulungaanga mo'ui lelei 'i he kau akó ke malu'i pe fakafoki 'a e ngaahi faka'ilonga mo e ngaahi fotunga 'o e suka kalasi 2.
- Tautapa ki he malohi 'o e 'Otua 'i hono fokotu'u mo tauhi 'a e ngaahi tukupā faka'aho 'a e kau akó ke tupulekina fakafo'ituitui.
- Tokoni'i 'a e kau akó ke nau fetokongi'aki 'i he fonongá ni pea mo ala atu ki he komiuniti fakakatoa ke langaki ha ngaahi fepōtalanoa'aki mo ha ngaahi liliu.

NGAAHI FANONGONONGO KI HE KAU AKO

'I he lolotonga 'a e polokalama ako ko 'ení e kole atu ai ke:

- Tukupā ke kau mai ki he ngaahi fakataha'anga ako 'e 9
- Vekeveke ke kau ki he ngaahi feālelea'aki 'i he kalasi pea tokonia 'a e kau memipa kehe 'o e kulupu
- Tukupā ke ngaue'i 'i he uike kotoa pē 'a e ngaahi me'a ne ke ako 'i he lesoni taki taha
- Fai ha fakamatala 'o e ngaahi tu'unga 'o e sino pea vakai'i he uike taki taha
- Fua 'a e ma'olunga 'o e totō mo e lahi 'o e kulukousi pe suka he totō tu'o tolu he lolotonga lele 'a e kalasi, 'a ia 'e kau ai hano ki'i hoka'i 'aki ha ki'i hui ke ma'u ha me'i toto
- Lipooti 'a e fakalakalaka ke lava ai 'e he kau ako ke fefakamaau'aki 'a e tu'unga 'enau ngaahi tukupā
- Vahevahe 'a e ngaahi a'usia lelei mo ho ngaahi kaungāme'a mo ho fāmilí he lolotonga lele 'a e kalasi

FATONGIA 'O E FAIAKÓ

Ke tokonia 'a e kau memipa 'o e kulupū ke ako 'a e ngaahi lesoni 'aki ha laumalie 'ofa mo malu. 'Oku totonu ke ke kau atu ko e memipa 'o e kulupu, 'o tauhi ho'o ngaahi tukupā mo feako'aki fakataha. 'E tokoni 'a e ngaahi tefito'i mo'oni 'oku ha atu'i lalo ki hono ma'u 'e ho'o kulupú ha ngaahi a'usia lelei.

- **Fakatupulekina ha 'ātakai lelei.** 'I he uike taki taha 'e lipooti tau'atina 'a e tokotaha ako taki taha fekau'aki mo 'ene fakalakalaka 'i hono tauhi 'e ne ngaahi tukupā. Te nau fai ha ngaahi fehalaaki mo a'usia ha ngaahi faingata'a, ka ko e me'a angamaheni pē 'eni ia mo 'aonga. 'Oku fu'u matu'aki mahu'inga 'aupito ke ongo'i 'e he kau akó 'oku nau 'i ha 'ātakai maiu ke vahevahe ai 'enau ngaahi a'usia fakatautahá mo 'enau ngaahi ongó, pea vilitaki atu 'i he 'enau ngaahi taumua ka e 'oua leva kuo nau ikuna'i kinautolu.
- **Faka'ai'ai 'a e kau mai.** 'I ho'o hoko ko e FAIAKÓ, 'oku totonu ke ke kau he fefa'uhi pea kau 'i hono tokonia 'a e tokotaha kotoa pe ke ongona hono le'ó.
- **Kamata mo Tuku he Taimi.** 'Oku fiema'u ke falala 'a e kau memipa 'o e kulupu 'e kamata mo tuku 'a e kalasi 'i he taimi totonu.
- **'Oku 'I he konga kotoa mo e faka'osinga 'o e ekitiviti kotoa pē 'a e fakangatangata ki he taimi.** 'I he uike taki taha, fekau'i ha taha 'i he kulupú ke ne fatongia'aki hono tauhi 'o e taimi.
- **Tauhi ma'u pē 'a e ngaahi vahevahé ke kaunga tonu mo lelei.** 'Oua na'a vahevahe ha fa'ahinga talanoa 'e kaunga kovi ki ha taha, 'o a'u pe ki ha taha 'oku 'ikai 'ilo ki ai 'a e kau memipa 'o e kulupu.

KOE FATONGIA 'O E FAIAKÓ

Kimu'a he Fakataha 'a e Kulupú

- Telefoni pe text ki he kau memipa 'o e kulupū 'o fakamanatu kiate kinautolu 'a e 'aho, taimi mo e feitu'u.
- Fakamanatu 'a e naunau ke ako'i pea teuteu ke tokoni'i 'a e fanau akó ke nau ako.
- Teuteu ke ngaue'aki 'a e ngaahi founa faka FAIAKÓ 'oku nau fakatupulekina 'a e kau mai 'a e fanau ako he ngaahi ekitiviti.
- Fakapapau'i 'oku 'l ai 'a e ngaahi tohi ngaue 'a e fanau ako kotoa ne nau lesisita ki he kalasí mo ha ki'i tohi 'e ua ke fakalahi 'aki.
- Tomu'a a'u vave ki ai ke fokotu'utu'u lelei 'a e ngaahi sea, tepile mo e ngaahi vitio.
- 'Omai ha 'ū peni mo ha peni vahevahe ma'a kinautolu ko ia 'oku ngalingali 'e ngalo ke nau ha'u mo ha'a nau naunau.
- Teuteu'l 'a e me'a kotoa (ngaahi pepa ke tufa, ngaahi 'ekitiviti, ngaahi keimi, etc.) ke ngaue'aki he lolotonga e fakataha 'a e kulupū.
- Kapau 'e ngaue'aki 'a ngaahi me'a 'oku 'l he USB fo'i felesi komipiuta, fakapapau'i 'oku 'i ai 'a e me'angaue ke faka'aonga'i 'aki ia pea 'oku ngaue lelei .
- Fai ha ki'i ako fekau'aki mo e sivi 'o e totō (pe ko hano 'omi ha taha 'oku 'osi ako'i ke tokoni hono fai.) Sio ki he ngaahi naunau tanaki atu 'i mui, p. 65.

'I he Fakataha 'a e Kulupū

- Talitali fiefia 'a e kau memipa 'o e kulupú pea feinga ke 'ilo'i kinautolu.
- Fakatokanga'i pea fakalangilangi'i 'a 'enua ngaahi lavame'á mo e fakalakalaká.
- Fakanofu ha taha ke tauhi 'a e taimi kuo 'osi fokotu'u atú.
- Faka'ai'ai ke longomo'ui 'a e ngaahi feako'aki mo e fevahevahe'aki 'a e kulupú.
- Takiekina 'a e kulupū 'i he ngaahi 'ekitiviti kotoa pē.
- Fakafe'iloaki 'a e konga fo'ou kotoa pē 'i he vahe taki taha.
- Fakamamafa'i hono ngaue'i 'o e ngaahi tukupā 'i he ngaahi vaha'a taimi 'o e ngaahi kalasí.
- Fakamanatu ki he kau memipā ke faka'apa'apai 'a e ngaahi fakamatala 'oku pelepelengesi.

Hili 'a e Fakataha 'a e Kulupū

- Fakalotolahi'l 'a e kau akó ke nau fetu'utaki holo mo fetokoni'aki 'i he lolotonga 'o e uiké.
- Fakamanatu 'i he fa'a lotu 'a e ngaahi naunau ki he fakataha 'a e kulupū ka hoko.

KO E ANGA HONO NGAUE'AKI 'A E TOHI NGAUÉ NI

'I HO'O MOU VAKAI KI HE NGAAHI FEKAU KO 'ENI, MUIMUI KI AI		
SIOFI	ALEA'I	TUKUPĀ
Ki he kau memipa 'o e kulupu, alea'i 'a e ngaahi naunau ne faka'ali'ali atu.	Ki he kau memipa 'o e kulupu, faka'aonga'i 'a e ngaahi me'a kotoa ne ako'i atu lolotonga e uike.	Siofi 'a e senolo 'a e 'Amanaki Fo'ou he YouTube.com. Lomi'i e PlayList 'i heToolbar. Fili 'a e lesoni.

LEKOOTI 'O E FAKALAKALAKA, NGAAHI TU'UTU'UNI & NGAAHI 'EKITIVITI	
SIVI'I FAKAUIKE (SFU)	Lekooti fakauike 'a e mamafā mo e fua 'o e kongalotō mo e ma'olungá. Lekooti 'a e ma'olunga 'o e totō mo e kulukousi pe suka he totō 'i he uike 'uluaki, uike 5 mo e uike 12.
LIPOOTI 'O E FAKALAKALAKA FAKAUIKE (LFFU)	Lekooti 'a e fakalakalaka 'i he ngaahi to'onga mo'ui lelei 'i he uike taki taha.
NGAAHI FAKAHINOHINO	Lau 'e he faiakó 'a e ngaahi fakahinohino kotoa ki he ngaahi 'ekitiviti 'i he lesoni taki taha ki he kulupú.
NGAAHI 'EKITIVITI	'Oku 'oatu 'a e ngaahi 'ekitiviti ki he vahe taki taha 'i he ngaahi fakamatala tanaki atu 'i mui pea mo e USB fo'i felesi komipiuta. 'E paaki 'e he faiakó pea faitaa'i ha tatau 'o e ngaahi 'ekitiviti 'i he'ene teuteu ki he kalasi taki taha.

1 KO HONO KAMATA 'A E FONONGA

NGAAHI TAUMU'A 'O E LESONI:

- Fakaafea 'a e taha kotoa ke fiefia 'i ha mo'ui lelei mo fuoloa ange
- Fakafe'iloaki 'a e founga ki hono fokotu'u ha taumu'a
- Fakamahino'i ha tukupa ke fa'u ha ngaahi palani ki he taimi loloa mo ha taimi nounou
- Fokotu'u mo ha ngaahi taumu'a faka-uike ki hono poupou'i mo fakalotolahi'i ha ni'ihiki kehe



Fakamanatu ki he kau ako kimu'a he kamata 'a e kalasi: 'OUA 'E KAI he HOUA 'E UA PE LAHI ANGE kimu'a pea nau ha'u ki he kalasi he 'e kamata 'aki 'a e kalasi kotoa 'aki hono sivi 'a e levolo 'o e suka honau toto. ('E tonu ange 'a e sivi ko 'eni kapau na'e 'aukai 'a e kau mēmipa 'o e kalasi 'o 'ikai toe si'isi'i ange 'i he houa 'e ua.) 'E sai pe 'a e inu vai 'i he taimi 'aukai.

TAIMI KE KAMATA KO HONO TEUTEU'I 'O E LĒSONI:

- To e vakai'i faka'aufuli (faka'auliliki) 'a e lēsoni
- Fokotu'utu'u e 'u sea
- Teuteu'i ke maau 'a e feitu'u ke sivi ai 'a e ma'olunga 'o e totō mo e levolo 'o e suká. (Vakai ki he Ngaahi Fakahinohino 'i he Ngaahi Fakamatala Tanaki Atua he p. 65)
- 'Omai ha TV, komipiuta pea mo e USB fo'i felesi komipiuta
- Fotokopi ha tatau 'o e p.66 Foomu Ki Hono Tomu'a Vakai'i, kapau 'oku 'ikai ma'u 'e he kau ako 'a e Tohi Menuolo
- Paaki ha tatau 'o e Papa Visione, p. 67
- Faitaa'i ha tatau 'o e pp. 69-72 Pasolo 'Elifanite. Kosikosi 'a e ngaahi tapafā
- Fakapapau'i 'oku 'i ai 'a e ngaahi tatau fe'unga' a e tohi ma'ae kau ako ke mahino 'e ma'u 'e he taha kotoa ha'ane tatau

KIMU'A HE KAMATA 'A E KALASI:

WCU: Lekooti 'a e mamafa mo e fua 'o e kongaloto ki he ma'olunga, pea mo e ma'olunga 'o e toto, mo e lēvolo 'o e suká.

WPR: Vakai'i 'a e fakalakalaka mo hao kaungame'a.

Kimu'a pea kamata 'a e kalasi, fai e ngaahi fua ma'olungá 'o a'u ki he kongalotō, ma'olunga 'o e totō, mo e lēvolo 'o e suka.

FAIAKÓ

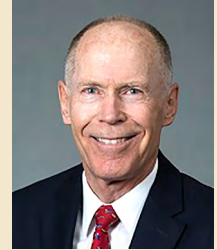
- Kamata 'aki ha lotu.
- Fakafe'iloaki koe mo e memipa kotoa 'o e kulupu.
- 'Oange ki he memipa taki taha ha tatau 'o e foomu ki hono 'Tomu'a Vakai'l' ke fakafonu pea fakafoki mai. (Vakai ki he Ngaahi Peesi Tanaki mei Mui, p. 66 pe koe Tohi Ma'ae Fanau Ako, p. 29)

KO HONO KAMATA 'A E FONONGA

Lau 'a e tatau 'o e kupu'i lea 'i laló:

"Oku ou fakamo'oni atu, kapau te tau tafoki ki he 'Eiki 'o ui kiate ia, 'e tokoni mai kiate kitautolu, ka he'ikai ke ne fa'ao 'etau tau'ataina ke fili. I ha loto 'oku hangamalie pea toe kau mai mo e 'Eiki 'i hotau tafa'aki, te tau malava ke mo'ui'aki ha to'onga mo'ui lelei, 'a ia te ne fakafaingamalie'i kitautolu ke tau kau kakato atu ki he mo'ui mo ta'imalie hono ngaahi tapuaki."

Larry A. Tucker (Professor of Exercise Sciences)



TALATEU KI HE POLOKALAMÁ:

Te tau fakataha he uike kotoa 'i he uike 'e valu ka hoko, pea toe tu'o taha hili ha mahina 'e taha (uike 12). Ko e lēsoni kotoa pē 'e fakafonu 'aki ia 'a e ngaahi 'ekitivití, fealēlea'aki fakakulupu, mo e ngaahi tukupā. Te ke lava ke tohi ha'o ngaahi taumu'a fakafo'ituitui 'i ho'o tatau 'o e tohi ma'ae kau ako. 'E 'i ai mo hao hoa ngāue 'a ia te mo fetu'utaki 'i he vaeua'anga 'o e uike ke fefakalotolahi'aki mo muimui'i 'a e ngāue.

▶ SIOFI Vitio Lesoni 1

ALEA'I

Vahevahe 'a e kalasi ki he kulupu 'e 3. Alea'l 'l he kulupu taki taha 'a e fehu'í pea lipooti 'a e ngaahi tefito'i fakakaukaú.

1. Kapau 'oku mo'oni ko e hoko mai 'a e ngaahi mahaki 'ikai pipihi 'oku fakatefito ia 'i he 'etau ngaahi fili fakafo'ituitui, ko e hā ha'o ngaahi fili 'i he lolotonga ni kuo pau ke liliu fakavavevave koe'uhi ko e lelei ma'a ho'o mo'ui mo ha ni'ihi kehe 'oku fakafalala mai kiate koe?
2. Ko e hā ha me'a kuo pau ke hoko 'i ho famili ke malava liliu ai ho'o tō'onga ma'u me'atokoni pea mo e si'isi'i ko ia ho'o fakamalohisino mo e longomo'ui?
3. Ko e ngaahi mahaki 'ikai pipihi 'oku fa'a taku ko e ngaahi fokoutua 'o e to'onga mo'ui. Ko e hā ha ngaahi tō'onga mo'ui a e kakai Tongá 'oku ne fakatupu pe ta'omaki atu 'a e ngaahi tupu'anga ko ia 'o e ngaahi mahaki 'ikai pipihi hange ko e suká?

Lau 'a e tatau 'o e kupu'i lea 'i laló:

ALEA'I 'E malava fēfē ke ke fakafalala ki he 'Otuā 'i he taimi ko 'eni ho'o fai 'a e ngaahi liliu ma'ongo'onga 'i ho'o mo'ui?

Lau fakalongolongo 'a e peesi ko 'eni kiate koe pē:



Ko e fakaafe 'eni ke kau mai 'i ha folau 'oku fakataumu'a ki he to'onga mo'ui 'oku toe lelei ange. Ko e fononga ni te ne malava ke fakalelei'i ange ho'o mo'ui lelei mo liliu ho'o mo'ui. Hange ko ia ko e fononga 'o ho'o fanga ku'i 'i he ta'e'iloa 'o e ngaahi tahí, ko e fongonga ni 'e 'ikai faingofua. 'Oku pau pe ke kau atu ki ai 'a e loto kātaki, pea pehe ki he tokoni mo e poupu ho ngaahi 'ofa'anga 'oku nau 'ātakai'i koe. 'E fu'u mahu'inga 'aupito kiate koe ke tukupā ke fai ha ngaahi liliu 'i he lolotonga 'o e fononga. Te ke fa'u ha ngaahi ta'umu'a he uike kotoa pea te ke muimui'i ho'o fakalalakaka he lolotonga 'o e fononga.

KO E HĀ HONO 'UHINGÁ?

Ki mu'a ke kamata 'etau fonongá, 'oku mahu'inga ke fakapapau'i 'a e 'uhinga 'oku tau kau atu ai 'a kitautolu ni kotoa ki he fononga ni. 'A 'etau ngaahi tefito'i "Uhingá"- 'a ia 'e ui pe ko 'etau ngaahi " 'Uhingá"--ka ko 'etau visiona lōloa ki he kaha'ú 'a ia te ne tokoni ke faka'ai'ai kitautolu mo teke kitautolu ke tau laka atu 'i he 'etau fononga ki he 'etau ngaahi tefito'i taumu'á, ko e to'onga mo'ui lelei pea 'atā mei he ngaahi fokoutua (suká). Ko etau " 'Uhingá" te ne 'omi ha'atau visiona, tokoni'i kitautolu ke ma'u ha 'amanaki lelei, mo ha loto hangamālie koe'uhi ke tau ikuna 'etau ngaahi feinga.

Ngaahi Fakatātā 'o e "Tefito'i 'Uhingá"

'Oku ou fiema'u ha tō'onga mo'ui lelei ange:

- Koe'uhi ke u lava 'o ma'u ha taimi lōloa ange mo hoku fāмили
- Koe'uhi ke 'oua te u hoko ko ha fakakavenga ki ha ni'ihiki kehe
- Koe'uhi he 'oku ou fiema'u ke u ongo'i mo'ui lelei mo mālohi

FAIAKO

LAU PEA AKO'I:

Faka'aonga'l ha ngaahi miniti si'l ke fokotu'u mai ai ho'o "Uhingá". Tohi'l leva ia.

FAIAKO

Faka'aonga'i ha ngaahi miniti ke ta fakatataa'i ha visione fekau'aki mo e kaha'u lōloa 'oku ke faka'amua.

FAIAKÓ

LAU PEA AKO'I:

'I he 'ahó ni he 'ikai ketau kai ha 'elifanite kakato, ka te u 'oatu pe ha ngaahi "ma'anga" 'o ha 'elifanite! Te tau fevahevahe'aki 'a e ngaahi fakakaukau 'oku tohi 'i he tu'a 'o ho'omou ngaahi "ma'anga" 'i he lolotonga 'e tau fokotu'utu'u ke toe kakato 'etau 'elifanite. (Tufa atu 'a e ngaahi kongokonga 'o e pasolo.) Ko e ngaahi fakakaukau ni te nau fakalotoa kitautolu ke ngaue ma'a kitautolu pē koe'uhi ke a'usia 'a e ikuná 'i hotau halafononga ki he liliú. (Fetongitongi 'a e kau memipa, tokotaha he taimi, 'i hono vahevahe 'enau fakakaukau fekau'aki mo e ngaahi fakakaukau 'i he tu'a 'enau ngaahi kongokonga pasolo, lolotonga 'enau fokotu'utu'u ke kakato 'a e 'elifanitē.) (Ngaahi Naunau Tanaki atu 'I Mui, pp. 69-72)

EKITIVITÍ: "PAPA VISIONE 11- TA FAKATĀTĀA'!" (MINITI 10-20)

Kapau te ke ngaue mālohi mo fakamaatoato pea tukupā ke fai ha liliu 'e tu'ulōa 'i ho'o mo'uí, 'e fotunga fēfē nai ho'o mo'uí 'i he kaha'ú?



TE TAU LAVA PĒ 'O MA'U HA FIEFIA MO KEI VEKEVEKE PĒ KE LILIU

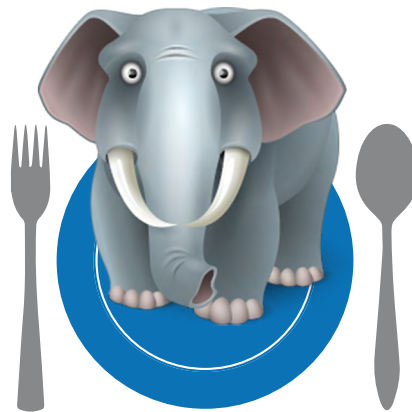
EKITIVITÍ: "KO HONO KAI HA 'ELIFANITĒ" (MINITI 10)

'I he lolotonga pe 'etau fononga, kuo pau pē ke fiema'u ke ke fai ha ngaahi liliu koe'uhi ke ke a'usia ho'o ngaahi taumu'a. Neongo pē 'e 'i ai 'a e kakai 'i he fononga te nau ala tokonia koe, ko ho tefito'i fatongia eni ia 'o'ou.

Ko e ngaahi liliu ko ia 'oku 'amanaki ke tau fakahoko, 'e lava pē ke hā ngali fu'u lahi, pea 'e malava pē 'o lahi pea 'ikai makupusi hangē ha 'elifanitē! 'Oku 'i ai ha lea 'oku taka, " Na'a mo e 'elifanitē 'e kei malava pe 'o kai-Fo'i ma'anga 'e taha he taimi."--'i he uike takitaha 'etau kalasi, te tau lava ai 'o 'uusi ha ma'anga 'e taha.

ALEA'I Ko e hā hono 'uhinga 'o e kupu'i lea ko 'ení kiате koē?

'Oku anga fēfē 'ene fekau'aki mo e ngaahi liliu ko ia 'oku tau fai ke ma'u ha to'onga mo'uí lelei?



FOKOTU'U TAUMU'A

'I he uike takitaha, kamata he pooni, te tau fokotu'u ha ngaahi taumu'a ki he uike. 'E tokoni 'a e ngaahi taumu'a ki hono fakahinohino 'o e ngaahi liliu te tau fai.

NGAUE'AKI 'A E FOUNGA 'E 4 KO ENI KE FOKOTU'UTU'U HA NGAahi TAUMU'A MAHU'INGA MALIE

EKITIVITÍ: "KO E NGAahi FOUNGA" (MINITI 15)

KO E FOUNGA 'E 4



FAKAIKIKI

'Ai ke ke 'ilo fakapapau'i ho'o me'a 'oku ke loto ke fai. 'Oku fiema'u 'a e ngaahi taumu'a ke mahino lelei hono fakamatala'i pea fakapapau'i.



MALAVA KE FUA E OLÁ

'Oku fiema'u ke ke 'ilo 'a e taimi ko ia kuo ke ikuna ai ho'o taumu'a. Tali 'a e ngaahi fehu'i hange: 'Oku fiha? Ko e hā hono lōloa? Ko e hā hono lahi?



MALAVA KE FAKAHOKO

'Oku fiema'u 'a e ngaahi taumu'a ke pole'i kita ka e 'ikai ke ta'e malava ke fai?



'I AI HONO TAIMI PAU

Fokotu'u ha taimi fakangatangata pau te ke fiema'u ai ke 'osi lava'i ho'o taumu'a.

Ko ha fakatātā eni 'o hono ngaue'aki 'a e "Founga 'e 4" 'i hono fokotu'u ha taumu'a ke fakaholo 'aki ha kilo 'e 5.

FAKAIKIKI

'Oku ou fie holo 'aki ha kilo 'e 5.

MALAVA KE FUA E OLA

Teu fakamalohisino tu'o 4 he uike, kai mo'ui lelei pea fua hoku mamafa 'i he ngata'anga 'o e mahinga kotoa pē ke vakai'i 'eku fakalalakala.

MALAVA KE FAKAHOKO

Te u malava ke ikuna 'eni 'aki 'eku hokohoko atu 'a e 'alu ki he polokalama mo'ui lelei pea faka'aonga'i 'a e me'a ne u ako 'i he kalasi uike 'e 12.

'I AI HONO TAIMI PAU

Te u holo 'aki 'a e kilo 'e 5 'i loto 'i he uike 12.

"Kapau 'oku 'ikai 'I ai ha visione, 'e 'auha 'a e kakai: kaā ko ia 'oku tauhi ki he lao, 'e fiefia ia."

Lea Fakatata 29:18

FAIAKÓ

LAU PEA AKO'I:

Ko e fokotu'utu'u taumu'a lelei 'oku makatu'unga ia 'i he ngaahi tefito'i fakakaukau mahu'inga ko 'eni 'e 4:

'Oku fakaikiiki fe'unga ho'o taumu'a?

'E lava nai ke fua 'a e ola ho'o taumu'a?

'Oku 'i ai nai ha taimi tukupau ho'o taumu'a?

E ala malava nai ke fakahoko lelei ho'o taumu'a?

Tau toe talanoa'i ke lahi ange 'a e ngaahi tefito'i fakakaukau ko 'eni pea ako ke faka'aonga'i kinautolu he'etau ngaahi palani mo e fokotu'utu'u taumu'a ngaue.

(Alea'i 'ae saati 'i he peesi ko 'eni mo e kulupu.)

FAIAKÓ

AKO'I:

Tokoni'i 'a e kulupu ke nau fokotu'u mai ha ngaahi fakatātā 'o ha ngaahi taumu'a 'a ia 'e ngaue'aki ai 'a e ngaahi founga kehekehe 'e 4.

NGAAHI SĪPINGA HONO FOKOTU'U HA NGAAHI TAUMU'A LELEI ANGĒ:

TAUMU'A: Te u fakamalohisino ma'u pē mei he taimi ni 'o fai atu.

TAUMU'A LELEIANGE: Te u fakamalohisino he miniti 'e 30 he 'aho kotoa 'o e uiké tukukehe 'a e Sapaté 'I he mahina 'e tolu ka hoko.

TAUMU'A: 'Oku ou palani ke fakaholo ki he 'eku mali 'oku teu ke fai.

TAUMU'A LELEIANGE: Te u feinga ke fakaholoki hoku mamafā 'aki ha kilo 'e taha he uike 'I he mahina ka hoko mai koe'uhi ke u lava hao ki hoku

TUKUPA: 'I he lolotonga 'o e uike, fakakaukau ki ho'o palakipoe visiona. Tohi'i hifo ha ngaahi fakaikiiki ki ho'o visiona ki he kaha'u loloá, pea tanaki atu mo ha ngaahi taumu'a ki he lele nounou ke tokoni'i koe ke ke a'usia 'a e ngaahi taumu'a loloa ange.

- Fakakato 'a ho'o palakipoe visiona pea tuku ia ki ha feitu'u te ke lava ke kei mamata ki ai
- Fakapapau'i 'a e ngaahi me'a ko ia 'e fiema'u ke liliu
- Fakamahino'i mo e ngaahi fakafe'atungia ki he liliu mo ha ngaahi solova'anga

KO E TOHI NOA 'O 'E KU FONONGA

Ko e hā e ngaahi me'a mahu'inga ne u ako 'i he uiké ni?

Ko e hā 'eku tukupā ki he uiké ni?

Ko e hā te u fai he uiké ni ke tauhi ai 'e ku tukupā?



2 MAHINO'I 'A E FOKOUTUA SUKÁ

NGAAHI TAUMU'A 'O E LESONÍ:

- Fakamatala'i e tupu'anga 'o e suká
- Fakamatala'i e ngaahi nunu'a taimi nounou mo loloa 'o e suká 'i he sino
- Fakamahino'i 'a e tukupā ke hanga 'e he kau ako 'o ako'i ha taha kehe fekau'aki mo e suká
- Fokotu'u mo ha ngaahi taumu'a fakauike ki hono poupou'i mo fakalotolahi'i ha ni'ihiki kehe



TAIMI KE KAMATA

TEUTEU E LESONI:

- Vakai'i faka'aufuli 'a e lesoni
- Fokutu'utu'u e 'u sea
- 'Omai ha TV, komipiuta pea mo e USB fo'i felesi komipiuta
- Faitaa'i ha tatau pea kosi 'a e 'imisi 'o e sino mo e Ngaahi Faka'ilonga mo e Kaati 'o e Ngaahi Tali ki he va'inga, Ko Ho'o Ekitiviti: Hoko ko e Mataotao; lau 'a e fakahinohino (Ngaahi Fakamatala Tanaki Atu, pp. 73-76)

KIMU'A HE KAMATA 'A E KALASI:

WCU: Lekooti 'a e mamafa, Fai 'a e Fua Kongaloto ki he Ma'olunga.

WPR: Vakai'i 'a e fakalalaká mo ha taha ho

FAIAKÓ

- Kamata 'aki ha lotu.
- Fakaafe'i ha taha 'o e kau ako ke vahevahe 'ene Palakipoe

FAIAKÓ

'Oku fu'u fakatupu hoha'a mo'oni 'a e fanongo kuo fekuki 'a e kakai tokolahi mo ha ngaahi palopalema fakamo'ui lelei koe'uhi ko e fokoutua suká. Te tau faka'aonga'i ha ngaahi miniti ke tali ai 'e he taha kotoa 'a e fehu'i: 'Oku ou manavasi'i hono ma'u 'o e fokoutua suká.

- Tufaki atu ha ngaahi kaati mo e fehu'i ko 'eni pea 'oange ha miniti 'e 5 ki he tokotaha taki taha ke fakakaukau ki ai.
- Fehu'i "'E fie vahevahe nai 'e ha

MAHINO'I 'A E SUKA

Lau 'a e tatau 'o e kupu'i lea 'i laló:

"Kuo 'ohofia 'e he suka kalasi 2 'a e lotofale kotoapē 'i Tonga, kau ai 'a e ngaahi 'api 'o e kau memipa 'o e Siasí. Kuo hoko ia ko e fu'u palopalema lahi fau 'i he kau faifekau, ngaahi tamai, ngaahi fa'ē. Ka ko e me'apango 'oku kei pehē pē 'e he ni'ihi 'o e kau Tonga ia, 'oku kei 'i ai pē taimi ia ke solova ai 'a e palopalema, ka kuo meimei tu'u tomui ia. Kuo pau ke tau fakataha mai 'o ngāue fakataha ke ta'ofi 'a e fu'u mahaki fakalilifu ni."

Tu'ipulotu Katoanga (Palesiteni Siasi 'o Tonga)



EKITIVITI: "FAKATOKANGA'I 'A E NGAHI ONGŌ" (MINITI 5)

ALEA'I Kuo anga fēfē hano hanga 'e he fokoutua suká pe fu'u sinó 'o uesia tamaki koe pe ko ho familí?

Ko e suká ko e fokoutua ia 'oku tupulekina 'l he taimi ko ia 'oku fu'u mā'olunga ai 'a e kulukousi pe suka ho totō.

Ko e ngaahi fōtunga angamaheni taha 'o e fokoutua suka ko e Kalasi 1, Kalasi 2 mo e Suka Feitama.

'I HE KALASI 1 'O E FOKOUTUA SUKÁ, 'oku 'ikai ke toe fakatupu 'e he sino ia 'a e inisulini. Ko kinautolu 'oku nau ma'u 'a e Kalasi 1 'o e fokoutua sukaá kuopau pē ke huhu inisulini faka'aho kinautolu ke nau kei mo'ui.

'I HE KALASI 2, 'oku 'ikai malava 'e he sinō ke fakatupu ha 'inisulini fe'unga, pe 'oku 'ikai malava 'e he sinō ke faka'aonga'i lelei 'a e inisulini. 'E malava pe 'e he kakai 'oku nau ma'u 'a e Kalasi 2 'o e fokoutua suká, ke mapule'l 'a e suka honau toto 'aki ha ngaahi liliu lahi ki he 'enau to'onga mo'ui. 'l he taimi ko ia 'oku 'ikai malava ai 'eni, kuopau leva ke faka'aonga'l ha ngaahi faito'o 'oku folo pe huhu'i.

KO E SUKA FEITAMĀ 'oku malava ia ke hoko 'l he taimi 'oku feitama ai 'a e kakai fefinē. 'l he taimi lahi 'oku mole atu pe 'a e kalasi fokoutua suka ia ko 'eni 'l he hili pe 'a e feitamá. Ko ho'o ma'u ko ia 'a e Suka Feitamā ko e ma'olunga ange ia 'a e ngalingali te ke ma'u 'a e fokoutua Suka Kalasi 2 'amui ange ho'o mo'ui.

'E ako'l koe 'l he polokalama ko 'eni 'o fekau'aki mo e fokoutua Suka Kalasi 2.

▶ SIOFI Vitio Lesoni 2

Ke mahino kiate kitautolu 'a e fokoutua suká, 'oku fiema'u ke tau 'ilo 'a e founga 'o e fengae'aki 'a e kulukousi mo e inisulini 'i hotau sinó

KO E SUKA KALASI II

ko e mahaki ia 'oku hoko 'i he taimi ko ia 'oku fu'u ma'olunga ai 'i ho toto 'a e kulukousi, pē ko e suka he toto.

KO E SUKA

ho toto pe ko e kulukousi, ko e tefito'i ma'u'anga ia ho ivi 'oku ma'u mei he me'atokoni 'oku ke kai.

INISULINI

ko e fa'ahinga huhu'a ia 'oku ngaahi 'i he 'ate pili, 'oku ne tokoni'i hono 'ave 'o e suká mei he me'atokoni ki he fanga ki'i selo pe 'okani fakatupu ho sino, ke fa'u mei ai ho ivi.

'I he taimi 'e ni'ihia 'oku 'ikai lava ai 'e ho sino ke ngaahi ha inisulini fe'unga pe 'ikai ngaue lelei 'aki 'a e inisulini ho sino. 'E nofo leva pe 'a e suka ia ho toto 'o 'ikai a'u ia ki he selo pe 'okani fakatupu ho sinó.

'I ha hili ha ngaahi taimi, ko e fu'u lahi ko ia 'a e kulukousi pe suka 'oku nofo ho toto, 'e lava ke ne fakatupu 'a e ngaahi palopalema ki ho'o mo'ui lelei. Neongo 'oku 'ikai ha faito'o 'o e suka, 'e kei malava pe ke

NGAAHI FAKA'ILONGA ANGA MAHANI 'O E SUKÁ

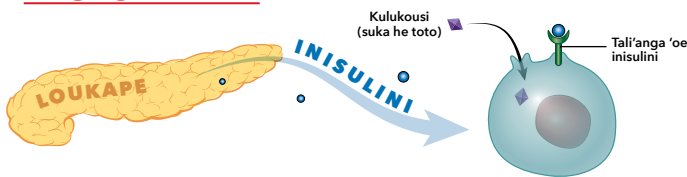
- Toutou tu'u ofi
 - Ongó'i fu'u fieinua
 - Ongó'i fiekaia neongo 'oku ke kai pe
 - Fu'u vaivaia
 - Nenefu e sio
 - Ngaahi lavea mo e mamulumulu 'oku tuai 'enau mo'ui
 - Mahuhuhuhu, mamahi, mamatea 'a e ongo nima/va'e (kalasi 2)
- Ko hono fakatokanga'i mo faito'o vave 'a e suká te ne malava ke fakasi'isi'i 'a e tu'unga laveangofua ke toe hoko 'o fakatu'utamaki ange 'a e suká.

EKITIVITÍ: "FAKAFAIVA'I 'A E FOKOUTUA SUKÁ" (MINITI 20)

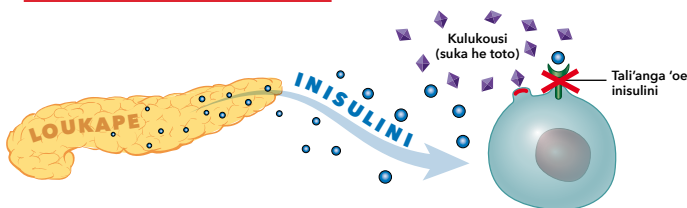
Vahevahe 'a e kalasi ki ha ngaahi kulupu 'o tautau toko 4.

Kole ki he kulupu takitaha kenau fa'ufa'u ha ki'i faiva ke fakatāā'i 'aki ko e ha 'a e Fokoutua Suka Kalai 2.

MO'UI LELEI



SUKA KALASI UA



ALEA'I Ko e ha na'á ke ako fekau'aki mo e fokoutua suká mei he 'ekitiviti ko 'eni?

'OKU UESIA 'E HE
FOKOUTUA SUKÁ 'A E SINÓ
HONO KOTOA

EKITIVITÍ: "HOKO KO E MATAOTAO" (MINITI 25)

Ko hotau sinó 'oku fa'u ia mei he ngaahi sisitemi 'oku nau fepikitaki mo fengae'aki fakataha ke fakatolonga 'a e mo'uí. 'I he taimi ko ia 'oku 'ikai

FAIAKÓ

LAU PEA AKO'I:

Te tau ngaue fakakulupu ke tau ako ai ki he ngaahi nunu'a 'o e fokoutua Suka Kalasi 2 mo e ni'ihī 'o e ngaahi solova'anga 'e lava ke tokoni ki hono fakasi'isi'i pe fakatafoki 'a e ngaahi nunu'a ko 'eni (Ngaahi Naunau Tanaki atu 'i Mui, pp. 73-76)

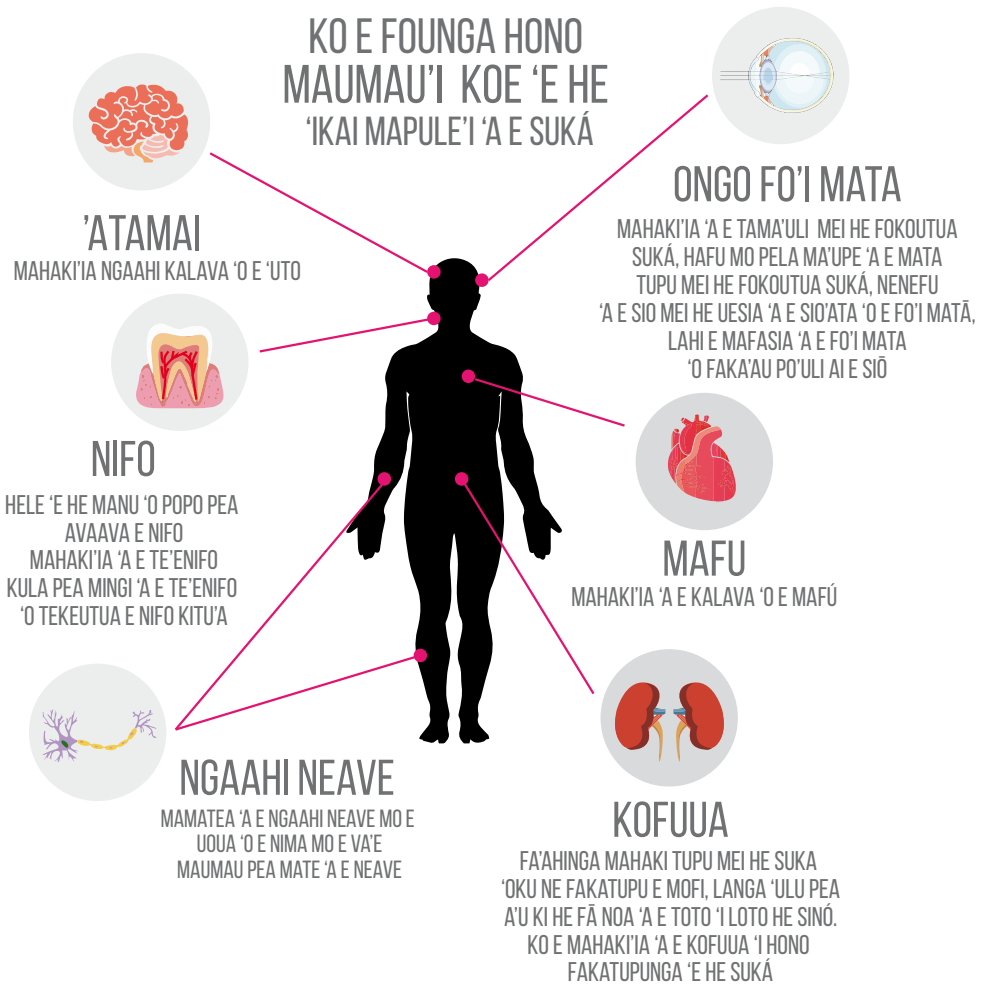
Te tau vahevahe ki ha ngaahi kulupu 'e 6. Ko e kulupu kotoa pē 'e iai 'e nu kaati "Ngaahi Faka'ilonga mo e Ngaahi Solova'anga". Ale'i fakataha 'a e ngaahi fakamatala 'i ho'omou ngaahi kaati taki taha. Hili ha miniti 'e 5, 'e ako'i leva 'e he kulupu taki taha 'a e toenga 'o e kalasi 'i he ngaahi me'a ne nau akó. Te tau hilifaki 'etau kaati 'i he kupu ko ia 'o e sinó 'oku uestia 'e he suká. (Fakahoko leva 'a e va'ingá.) (Play the game.)

FAIAKÓ

LAU PEA AKO'I:

- Kole ki ha tokotaha he kalasi ke hiki ha sea pe tepile mei he tafa'aki 'e taha ki ha tafa'aki 'e taha 'o e lokí. 'Eke ki ai pe na'e faingata'a pe faingofua.
- Fehu'i ange pe na'e faingata'a pe faingofua. To e kole pē ki he tokotaha tatau ke ne to e hiki fakafoki mai 'a e sea ka e fai pē 'aki 'a e va'e 'e taha.
- 'I he taimi ni, ko e 'uhi teke ma'u ha ongo 'akau tokoni ki ho'o luē, feinga ange ke 'ave 'a e sea 'o 'ikai faka'aonga'i ho ongo nima mo e va'e 'e taha.
- 'E lava fēfē ha'o fakahoko 'a e ngāue ko 'eni?

KO E FOUNGA HONO MAUMAU'I KOE 'E HE 'IKAI MAPULE'I 'A E SUKÁ



Lau 'a e tatau 'o e kupu'i lea 'i laló:

"'Oku mau fakatokanga'i 'a e palopalema fekau'aki mo e suká he 'oku 'ikai ke ongo'i 'e he tokotaha ia 'oku puke pea 'oku 'ikai ke ne fakatokanga'i 'e ia 'oku suka ka e 'oua leva kuo fu'u tomui pea ne toki fepaki mo e fo'i mo'oni ko ia kuo maumau 'ae ngaahi 'okani hono sinó."

Dr. Siale 'Akau'ola (CEO, Ministry of Health)



ALEA'I Vahevahe fekau'aki mo ha tokotaha 'oku ke 'ilo na'e 'ikai ke ne 'ilo'l 'oku ne ma'u 'a e fokoutua suká ka ne ta'e'oua 'a e hoko 'a e ngaahi faingata'a kiate ia.

EKITIVITÍ: "EKITIVITÍ VE'E TAHĀ" (MINITI 15)

Kuo mau 'osi fakamatala'i atu 'a e ngaahi tupu'anga 'o e fokoutua suká mo e ngaahi nunu'a fakaloloma 'o e suká ki he sinó. Ko e taha 'o e ngaahi nunu'a fakatu'utamaki taha ko hono tutu'u 'o e ngaahi kongokonga 'o e sinó. 'E hanga 'e he ki'i 'ekitivití ko 'eni 'o faka'alí'ali atu.

'Oku fu'u mahu'inga 'aupito ke tau mahino'i neongo ne uestia hotau fābili 'e he fokoutua suká, te tau kei malava pe ke fai ha ngaahi liliu koe'uhi ke ma'u 'e he 'etau fānau mo e fanga makapunáa ha mo'ui lelei ange.

ALEA'I Ko e ha na'a ke ako fekau'aki mo e fokoutua suka mo e sino mei he ngaahi 'ekitiviti ko 'eni?

"He kuo fakatau 'a kimoutolu 'aki ha totongi: Ko ia ai fakaongoongolelei 'a e 'Otua 'i ho sinó."

1 Kolinito 6:20

TUKUPĀ: Fakamatala'i ko e hā 'a e suká pea ko e hā ha ngaahi faingata'a 'e malava ke ne fakahoko ki hao kaungāme'a. 'E lava pē ke ke sio ki ho'o saati kapau 'e fiema'u ke fakafoki mai ho'o manatú.

KO E TOHI NOA 'O 'E KU FONONGA



Ko e hā e ngaahi me'a mahu'inga ne u ako 'i he uiké ni?

Ko e hā 'eku tukupā ki he uiké ni?

Ko e hā te u fai he uiké ni ke tauhi ai 'e ku tukupā?

3

KO HOKU SINÓ KO E TEMIPALE

NGAAHI TAUMU'A 'O E LĒSONÍ:

- Alea'i e mahu'inga mo e ngaahi lelei 'oe ekitiviti fakamalohisino
- Fakamatala'i 'a e anga ko ia 'etau fakalangilangi 'a e taha 'o e ngaahi fekau 'a e 'Otuá 'i he'etau tauhi lelei hotau sinō
- Fakamahino'i ha tukupā ke fokotu'u ha taimi fakamalohisino tukupau
- Fokotu'u ha taumu'a fakauike ke poupou'i mo fakalotolahi'i ha taha



TAIMI KE KAMATA

TEUTEU LESONI:

- Vakai'i faka'aufuli 'a e lesoni
- Fokotu'utu'u e 'u sea
- 'Omai ha TV, komipiuta pea mo e USB fo'i felesi komipiuta
- Faitaa'li e tatau 'o e ngaahi fehu'i 'i he peesi ko 'eni 'o kosikosi ke kongokonga iiki
- Tufotufa ke taki tauhi 'a e kau ako he ki'i la'i pepa fehu'i
- Fili ha faiva zumba mei he senolo Youtube: 'Amanaki Fo'ou pea teuteu'i ia ke fai 'aki ha faiva

KIMU'A HE KAMATA 'A E KALASÍ:

WCU: Lekooti 'a e mamafa mo e fua 'o e kongaloto ki he ma'olunga, pea mo e ma'olunga 'o e toto, mo e lēvolo 'o e suka.

WPR: Vakai'i 'a e fakalalakala mo ha taha ho

FAIAKÓ

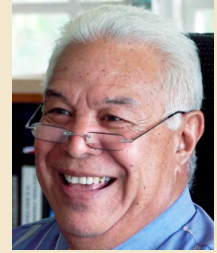
- Kamata'aki ha lotu.
- Kole ki ha memipa 'o e kalasí ke fai ha fakamanatu fekau'aki ko e hā 'a e suká.
- Vahe'i ki he tokotaha ako takitaha ha fehu'i ke ne lau kimu'a 'I hono siofi 'o e vitio. Alea'l 'a e vitio mo e ni'ihí kehe 'I he 'enau kulupú hili hono siofi 'a e vitio.

KO HOKU SINO KO E TEMIPALE

Lau 'a e tatau 'o e ngaahi kupu'i lea 'oku ha atu 'i laló:

“Oku fiema'u ke tau fakafuofua'i 'a e pelepelengesi 'a e 'ofa 'a e 'Otuā 'a ia kuo ne 'omi kiate kitautolu ha mo'ui pe taha. Pea ko ho fatongia ia mo hoku fatongia ke malu'i mo tokanga'i 'etau mo'uí. Koe'uhi ke kakato 'etau fiefiá--ko e ngaahi tamai mo e ngaahi fa'e, ke tau mo'ui fuoloa ke tau mamata ki he 'etau fanaú--mo hotau fanga makapuná.”

Faifekau Semisi Fonua (President, Siasi Tonga Tau'ataina)



“Oku 'i ai 'a e angahala ia 'oku faingata'a ke fakamolemole'i hange ko e angahala fai 'ilo, ko e 'ilo pē 'a e me'a 'oku kovi kae fai pe. Kuo pau ke tau fakatomala, kōtoa kitautolu, ki he angahala 'oku tau fai ki he tempiale 'o e 'Otuā, ko hotau sinó.”

Faifekau Dr. Finau 'Ahio (President, Free Wesleyan Church of Tonga)



ALEA'I Oku anga fēfē hono hanga 'e ho'o 'ilo ko ia ko ho sino ko e tempiale 'o e 'Otuā 'o liliu 'a e founa ho'o faianga ki ho sino?

▶ SIOFI Vitio Lesoni 3

1. 'I ho'o mahino'i ko ia 'a e fu'u mahu'inga fau 'o e ngaungaue mo e longomo'ui ki he tafe 'a e toto mo e mo'ui lelei ho sinó, ko e hā ha ngaahi founa te ke fakalelei'i ai 'a ho'o ngauengaue mo e longomo'ui 'i ho'o mo'ui faka'aho?
2. Ko e hā ha fale'i te ke 'oange ma ha'a ngaahi fa'ē kuo nau 'osi mali mo ma'u fānau ke malava ai ke nau kei hokohoko atu ke fakamalohisino, neongo ko e me'a eni ia 'oku 'ikai poupoua 'i he anga 'etau tukufakaholo fakafonua 'i Tongá?
3. 'E malava fēfē ke tau ngaue'aki hotau ngaahi 'ulungaanga fakafonua mo hotau tukufakaholó ke faka'ai'ai'aki ha to'onga mo'ui ngaungaue mo longomo'ui ange ma'ae to'utangata kotoa 'i hotau fonua?
4. Kuo hoko 'eni 'a e Zumba 'o toe fu'u manakoa ange ko e founa fo'ou 'o e fakamalohisino 'i Tonga ni mo muli foki. Ko e to e hā mo ha ngaahi me'a kehe 'e ala fai 'e kinautolu ko ia 'oku 'ikai ke nau malava ke kau atu ki he Zumba koe'uhi ko ha fa'ahinga 'uhinga pē?
5. Ko e ni'ihí 'o e ngaahi 'uhinga na'e 'omi mei he ngaahi talaloto ko ia ne tau vakai ki ai 'oku kau ai 'a e fiema'u ke toe mo'ui lelei ange, mo'ui fuoloa ange, ke 'i ai ki he'ene fanaú mo e familí. Ko e to e hā mo ha ngaahi 'uhinga kehe ke ne fakalotoa 'a e kakai ke fakamalohisino ma'u pē?

FALE'I KI HONO LAHI 'O E FAKAMALOHISINÓ

Ngaahi Tipi ki he Fakamalohisinó

1. Ke tau ma'u 'a e ola lelei 'o e fakamalohisinó, kuopau ke tau fai ia 'o taki miniti 'e 10 he taimi taki taha pe to e loloa ange. 'Oku fokotu'u atu ke fakamalohisino fakafuofua pē 'ikai fu'u lahi he miniti 'e 30 he 'aho 'i he 'aho 'e 5 he uiké.
2. Kapau ne te'eki ke ke fu'u sino longomo'ui, pea ke fakalahi māmālie pe ho'o fakamālohisinó.
3. Ko hono toutou fai ma'upe 'o e fakamālohisino 'i he taimi lōloa 'oku ne 'omi 'ae ola lelei tahā.
4. 'Oua 'e nofo noa.
5. Fakatupulekina 'a e faingamalie ke ke ikunā:
 - 'Ai ke ke sai'ia he fakamālohisinó
 - Fakamālohisino mo ho familí mo e ngaahi kaungame'ā
 - Fili ha ngaahi 'ekitiviti 'oku ke manako aí

Levolo hono Malohi 'o e Fakamālohisinó	Vave e ta 'a e mafū	Mānava	Malava ke Talanoa	
'Osi'osinga mālie	Vave 'aupito e tā 'a e mafū	Fiu feinga'i ke mānava	'Ikai lava ke talanoa	'Ikai lava ke fai eni 'o fu'u fuoloa
Mā'olunga e Malohi	Vave e tā 'a e mafū	Mānava lahi mo vave	Faingata'a ke talanoa	
Māmālohi Fe'unga pē	Hiki 'a e vave tā 'a e mafū	Hiki e vave 'a e mānava	Malava pe 'o talanoa lelei	
'Ikai Mālohi	Malava ke hiki si'isi'i pe 'a e tā 'a e mafū	Mānava nomolo pē	Talanoa nomolo pē	Ko e fa'ahinga tu'unga ko 'eni 'oku 'ikai lau ia ko e fakamālohisino

FAIAKÓ

Fakamo'ui 'a e fasi pea hulohula.
'I he taimi pe 'e tu'u ai 'a e fasi,
alea'i mo e tokotaha taupotu atu

EKITIVITÍ: "TAU'OLUNGA TAMAPUA" (MINITI 10)



'OKU NE TOKONIA HO SINÓ 'I
HONO 'AVE 'O E SUKÁ MEI HO
TOTŌ KI HE FANGA KI'I SELO
FAKATUPU HO SINÓ



'OKU NE 'AI KO E KE KE FIEFIA
ANGE



'OKU TOKONI KE MAPULE'I HO
MAMAFĀ



'OKU NE FAKAMALOHIA HO
NGAAHI UOUÁ MO E HUÍ



'OKU NE FAKATUPULEKINA 'A E
LAHI HO IVÍ



'OKU NE FAKASI'ISI'I HO'O TU'U
LAVEANGOFUA KI HE
MAHAKI MAFÚ



'OKU NE FAKATUPULEKINA 'A E
MO'UI LELEI HO 'ATAMAI MO HO
NGAAHI ONGÓ



'OKU NE FAKALELEI'I ANGE HO'O
MĀLŌLŌ LELEI MO E FIEMĀLIE
HO'O MOHÉ

NGAAHI TALALOTO 'O E FAKAMALOHI SINÓ

Kuo 'osi lea mai 'a hotau kau taki ko ia 'i he komiuniti 'o poupoua 'a e fakamalohisinó. ('Ai ke fetongitongi 'a e kau ako hono lau 'a e ngaahi kupu'i lea ko 'eni ki he kulupú.)

"Oku ou fakafeta'i ki he 'Otuá he ko e polokalama ko 'eni kuo 'osi fokotu'u 'i homau kainga lotu pea 'oku ou ha'u ma'u pē ki ai. Pea ko e hā hono lelei? Kuo fu'u mahu'inga 'aupito 'a e polokalama ni kiate au. 'Oku ou ongo'i malohi ange, mo'u'i lelei ange, mohu ivia ange koe'uhi ko e fakamalohi sinó. Ko ha tapuaki mo'oni!"

Mele Fe'ao (Fa'ē mo e Kui Fēfine)



"Oku 'ilo'i pau e au ko e tupunga ia 'a e me'a 'oku 'a'u mai ki he ta'u ko eni, valungofolu tupu!"

Sione Feinga (Tangata Tufunga Malōlō)



"Oku ou lau pē 'oku toe toputapu eku ki'i haafe houa he pongipongi kotoa pē. Ko ha ki'i treadmill pe ko ha ki'i misini luelue 'oku tokoni lahi aupito aupito iá."

His Eminence Cardinal Soane Patita Paini Mafi (Kātinali, Siasi Katolika Loma)



"Ko hoku ta'u valungofulu eni ka 'oku ou kei lele takai holo pē 'o fakamālohi sinó pongipongi kotoa pē, houa 'e taha 'o 'alu atu ki he houa e ua. Pea 'oku ou fu'u manako au ki aí."

Kalo Mataele Soukop (Fēfine Pisinisi)



"Oku tokoni lahi 'aupito talu 'a e kamata mai 'a e fakamalohi sino kiate au, fa'a lahi 'a e mohē. Ka kuo hoko ko e fakamalohi sinó ke u longomo'ui mo fakakakato 'eku ngāue ko e uaifi au mo e fa'ē ki he fanau."

Alisi Vi (Memipa, Siasi City Impact)



ALEA'I Neongo 'oku 'iai ha ni'ihī 'oku nau fakamamafa'i 'a e holo 'o e mamafa ko e me'afua ia 'o e ola lelei, 'oku 'ikai ko e 'aongá pe ia, pe ko e ola 'aonga taha. Hange ko 'eni, 'oku mamafa ange 'a e ngaahi uoua 'i he ngako pea 'e malava pe ia ke malohiange ho sinó pea holo mo e ngako ka e 'ikai holo ho mamafa.

'Eke 'e he FAIAKÓ: Ko e to e hā mo ha ngaahi me'a e ala hoko ko ha ngaahi me'afua 'o e ola lelei?

EKITIVITÍ: "FO'I PULU FEVAHEVAHE'AKI" (MINITI 10)

Fakanofonofu takatakai 'a e kulupu 'i ha siakale. Kamata 'i ha tokotaha ke ne to'o ha fo'i pulu. 'E lava 'e he tokotaha 'oku 'i ai 'a e fo'i pulu 'o vahevahe ha fo'i fakakaukau ki ha fa'ahinga fakamalohi sino te ne lava fai he'ene mo'ui, pe ko ha 'aonga 'o e fakamalohisino. Hili ia pea li 'a e pulu ki ha tokotaha kehe ke fakahoko mai ne fakakaukau.

"'Ikai 'oku mou 'ilo ko homou sinó ko e faletapu 'o e Laumalie Ma'oni'oni 'a ia 'oku 'iate kimoutolu, 'a ia kuo mou ma'u mei he 'Otuá, pea 'oku 'ikai 'amoutolu 'a kimoutolu?"

Kolinito 6:19

TUKUPA: Fokotu'u ha taumu'a mahino mo malava ke fakafuofua hono ola te ke fakamalohisino he uike ni.

KO E TOHINOA 'O 'EKU FONONGA

Ko e hā e ngaahi me'a mahu'inga ne u ako 'i he uiké ni?

Ko e hā 'eku tukupā ki he uiké ni?

Ko e hā te u fai he uiké ni ke tauhi ai 'e ku tukupā?



4

'OKU 'IKAI TATAU HONO NGAOHI 'O E ME'ATOKONI KOTOA PĒ

NGAAHI TAUMU'A E LĒSONÍ:

- Fakafe'iloaki 'a e kalasi lalahi kehekehe 'e fā 'o e me'atokoni: ngaahi fua'i 'akau, vesitapolo, polotini mo e ngaahi me'akai sitaasi
- Alea'i 'a e mahu'inga 'o e feitu'u 'oku ma'u mei ai, fakafuofua hono ma'u, mo e fiema'u ke kehekehe
- Fakamahino'i e tukupā ke fili 'ae me'atokoni lelei ange 'i he uike ni
- Fokotu'u ha taumu'a fakauike ki hono poupou'i mo fakalotolahi'i ha ni'ihi kehe



TAIMI KE KAMATÁ

KO HONO TEUTEU'I 'O E LĒSONÍ:

- To e vakai'i faka'aufuli 'a e lesóni
- Fokotu'utu'u e 'u seá
- 'Omai ha TV, komipiuta pea mo e USB fo'i felesi komipiuta
- 'Omai ha kato kuo fakafonu'aki ha ngaahi fua'i'akau, vesitapolo, me'akai sitaasi mo e polotini kehekehe

KIMU'A HE KAMATA 'A E KALASÍ:

WCU: Lekooti 'a e mamafa mo e fua 'o e kongaloto ki he ma'olunga, pea mo e ma'olunga 'o e toto, mo e lēvolo 'o e suka.

WPR: Vakai'i 'a e fakalalakaka mo ha taha ho ngaahi kaungāme'a.

FAIAKÓ

- Kamata 'aki ha lotu.
- Fakaafe'i ha taha 'o e kau akó ke vahevhe 'ene lavame'a fekau'aki mo e

NGAAHI FUA'I'AKAU, VESITAPOLO, POLOTINI MO E SITAAASI

Lau 'a e tatau 'o e kupu'i lea 'i laló:

"Neongo 'a e fu'u mahino ko ia 'o e ngaahi lelei 'o e kai vesitapoló mo e ngaahi fua'i'akaú, 'oku te'eki pē ke ngāue lelei'aki 'e hotau kakai 'a e faingāmalie ni, 'i he taimi lahi 'oku nau fili pe kinautolu ki he ngaahi me'a 'oku 'ikai ke fakamo'ui lelei."

Mele Taumoepeau (FAIAKÓ)



▶ SIOFI Vitio Lesoni 4

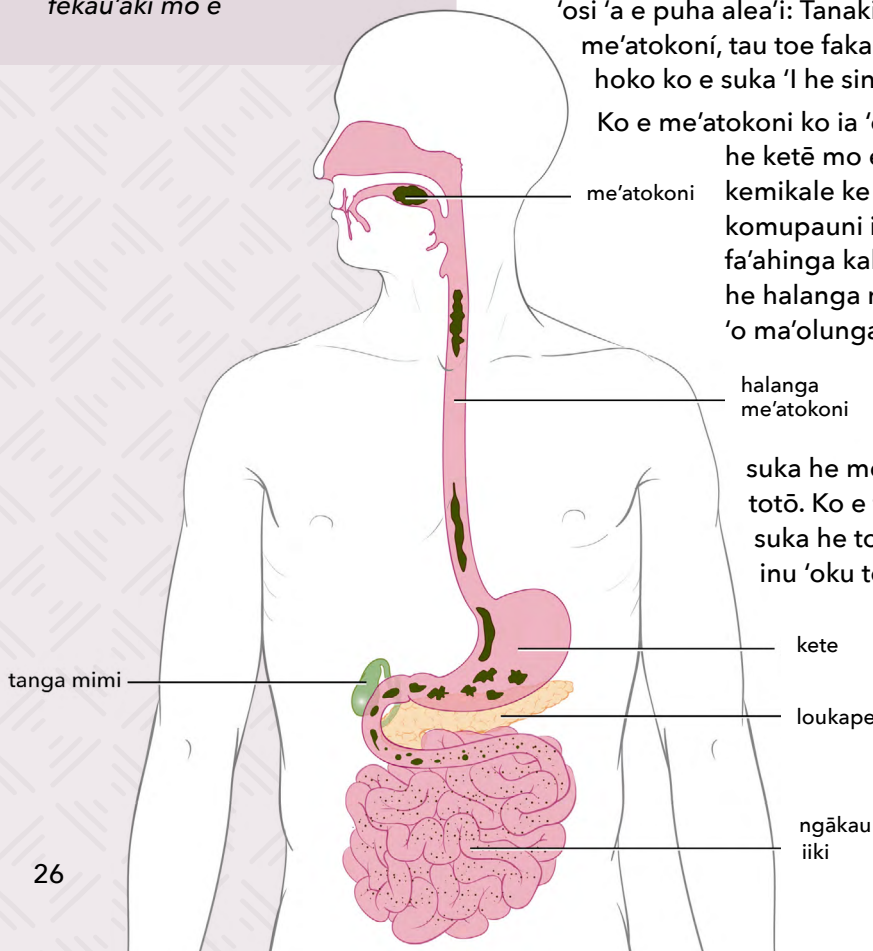
ALEA'I

1. Ko e hā ha ngaahi me'a 'e malava ke faka'ai'ai hotau kakai Tonga ke tō mo kai 'a e vesitapoló mo e fua'i'akaú ke to e lahi ange?
2. Ko e tukuhua angamaheni ko ia 'oku pehē 'Ko e vesitapolo ko e me'atokoni tokua ia ma'ae fanga kosí," 'oku ne fakahā mahino mai 'a e tu'unga ma'ulalo 'oku 'ai 'e he kakai Tonga ki he vesitapoló. 'E anga fēfē ha'o tokoni ki hono liliu 'a e fa'ahinga to'onga fakakaukau ko 'eni?

'osi 'a e puha alea'i: Tanaki atu eni: Kimu'a hono alea'l faka'auliliki 'a e me'atokoni, tau toe fakamanatu 'a e anga hono liliu 'o e me'atokoni ke hoko ko e suka 'l he sinó.

Ko e me'atokoni ko ia 'oku fakahu hifo 'l he ngutu 'oku momosi ia 'l he ketē mo e ngakau iiki ke hoko ko e ngaahi komupauni kemikale ke ngaue'aki 'e he sinó. Ko e taha 'o e ngaahi komupauni iiki ko 'eni ko e kulukousí. Ko e kulukousí ko e fa'ahinga kalasi ia 'o e suka. 'Oku mimisi 'a e kulukousi mei he halanga ngakau ki he totō. 'Oku fakatupu heni 'a e hiki 'o ma'olunga ange 'a e suká. 'Oku hoko 'a e fokoutua suká 'l he 'ikai malava ko ia 'e he sinó ke mapule'l 'a e lahi pe levolo fe'unga 'o e suka he sinó.

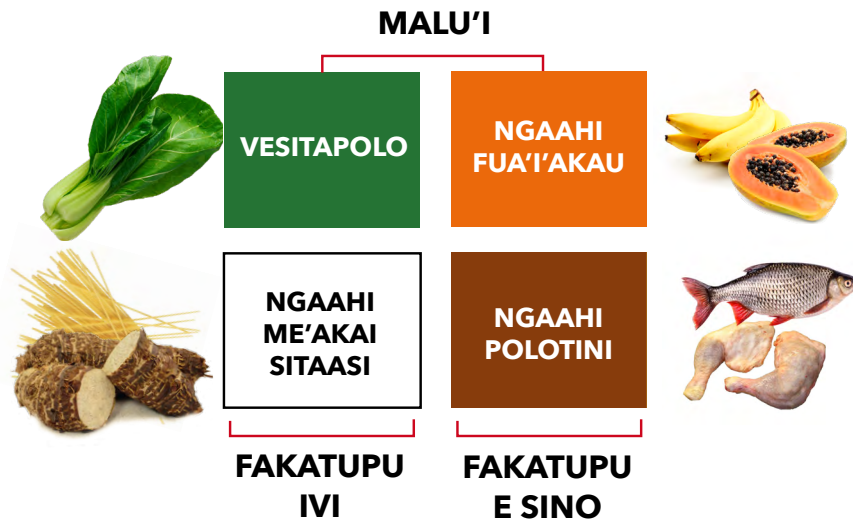
'l he fokoutua suká, ko e ma'olunga ange 'a e suka he me'atokoni, ko e ma'olunga ange ia 'a e suka he totō. Ko e founa lelei ki hono mapule'i 'o e levolo 'o e suka he totō, ko e faka'ehi'ehi mei he me'atokoni mo e inu 'oku toe tanaki atu ki ai 'a e suká. 'Oku 'l ai pe mo e ngaahi me'atokoni 'oku 'ikai to e tanaki atu ki ai ha suka ia, ka 'oku lahi ai 'a e ngahi suka fakanatula 'a ia 'e malava pe ia ke liliu ia ko e kulukousi 'l he sinó. Ko e fakatātā 'o e ngaahi me'atokoni ko 'eni ko e ngaahi fua'l 'akaú, ko e ngaahi inu siusí mo e ngaahi me'atokoni akā. Ko e ngaahi me'atokoni ko 'eni 'oku totonu ke ma'u fakafuofua pe.



'OKU 'IKAI KE TAU MO'UI KE KAI; KA 'OKU TAU KAI KE MO'UI

(–Ben Franklin, Tangata Ngaue Fakapule'anga 'Amelika)

Ko e me'atokoni 'oku tau kái 'oku malava ke fakakalakalasi ki ha kulupu 'e fa: ngaahi fua'i'akau, vesitapolo, polotini mo e sitaasi. Ko e me'akai mei he ngaahi kulupu kehekehe ko 'eni 'oku nau fafanga hotau sinó 'aki 'a e ngaahi me'atokoni taau ke mo'uilelei mo mālohi ai.



VESITAPOLO/ NGAAHI FUA'I 'AKAU

'Oku nau fakatupu ivi mo 'omi 'a e ngaahi me'akai mahu'inga ke fafanga 'aki 'a e sinó.

Fakatātā: kāpisi siaina, kāloti, paingani, lau'i talo, lesi, mei, fainā



NGAAHI POLOTINI

Tokoni ki hono fakatupu mo monomono 'a e ngaahi kongokonga 'o e sino. Lava ke to e ma'u mei ai ha ivi.

Fakatātā: kakano'i manu-moa, ika, puaka, piini, mo e ngaahi fa'ahinga nati kehekehe



NGAAHI ME'AKAI SITAASI

Fakatupu ivi mo e ngaahi filo lalanga 'o e sinó.

Fakatātā: laise, mā, 'ufi, kumala, manioke, talo



Ko e ngaahi ma'u'anga me'atokoni lelei 'eni. Ko e ngaahi me'akai ko ia hangē ko e chips, nūtolo, sota mo e fanga ki'i sineki kehekehe, 'oku 'ikai ke ma'u mei ai ha lelei fakame'atokoni ia.

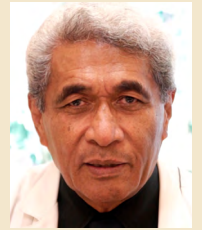
EKITIVITÍ: "FOKOTU'UTU'U 'O E ME'AKAI" (MINITI 5)

FAIAKÓ

Kole ki he kalasi ke fokotu'utu'u 'a e me'akai 'o fakatatau ki honau fa'ahinga: fua'i 'akau, vesitapolo, polotini mo e sitaasi.

"Ko hotau sinó 'oku ne fiema'u 'e ia 'a e me'atokoni mo e ivi ke tupulekina mo mo'ui lelei-me'akai lelei, me'akai fe'unga, me'akai palanisi. Ka e manatu ko e me'akai tatau pē, kapau te tau ma'u 'o fu'u lahi, 'e hanga 'e he me'akai tatau 'o maumau'i 'etau tu'unga mo'ui lelei pea to e fakakonahi hotau sinó."

Dr. Lord Tangi (Surgeon Specialist)



'OKU 'I AI 'A E NGAahi ME'A LALahi 'E 5 KE FAKATOKANGA'I 'I HONO FILI KO IA 'A E NGAahi ME'ATOKONI KE KAI

1. MA'U'ANGA

Kai 'a e me'akai 'oku ofi taha hono ma'u ki he faitu'u na'e tupu ai.

- Ko e ngaahi fua'i'akau mo e vesitapolo kei maloulau ko e ngaahi me'akai lelei taha ia.
- Ko e me'akai kuo 'osi fakatolonga 'oku 'ikai lelei ia ki homou sinó. Ko e ngaahi me'akai ko ia hange ko e inu sota, me'akai kapa, me'akai fakapaku, mo e mā hinehina 'oku nau fakatupu 'e kinautolu 'a e toto ma'olunga pea toe kau 'i hono fakakovi'i ange 'a e tu'unga 'o e suká.



2. FAKAFUOFUA

Kai pe me'akai fe'unga 'oku fiema'u 'e he sinó 'o 'ikai ke toe lahi ange ai. 'I he lēsoni hono nimá, te tau to e alea'i lahi ange ai hono fakaikiiki.

- Ko e lahi fe'unga ko ē 'a e me'atokoni 'oku fakatupu ivi.
- 'I he'etau kai 'o fu'u lahi ange he fiema'u hotau sinó, 'oku tauhi leva 'a e hulú ia 'i hotau sinó ko e ngako.



3. KALASI KEHEKEHE

Kai 'a e fa'ahinga kalasi me'akai kehekehe.

- Ko e kehekehe ange 'a e ngaahi lanū, ko e lahi ange ia 'o e fa'ahinga ma'u'anga ivi.
- Ko e me'atokoni ko ia 'oku 'ikai hano lanū, 'oku 'ikai foki ke 'iai ha ma'u'anga ivi. Ko e me'atokoni lanu Hinehina, 'oku lelei ke kai fakafuofua pe.
- Ko e founga 'e taha hono fai ení ko hono "kai 'a e umata" 'a ia ko hono 'uhingá ke kai 'a e ngaahi fua'i 'akau mo e vesitapolo lanu kehekeh e.

Ko e hā ha ngaahi me'atokoni lanu kehekehe te tau lava 'o kai? (Ngaahi Fakatātā: talo lanu mata, kāloti lanu moli, eggplant lanu pepolo, lesi lanu engeenga, polo lanu mata mo e temata lanu kulokula).



Mo'oni/Hala: (Ko e tali 'oku 'i he Ngaahi Peesi Tanaki Mei Mui, p. 77)

1. Ko e me'atokoni fakatupu mo'ui lelei tahā 'oku ma'u ia mei he falekoloa Siainá.
2. 'I he 'eku kai 'o lahi ange he me'a 'oku fiema'u hoku sino, 'oku ou ongo'l hela'ia.
3. 'I he Pasifiki, ko e 50% 'o e kakai 'oku nau kai 'a e fua'l 'akaū mo e vesitapolō fe'unga.
4. 'Oku 'ikai hano mahu'inga 'ona pe ko e ha 'a e lanu 'eku me'atokoni, ke he pe ke 'oua te u kai ke fu'u lahi.

"Pea folofola 'a e 'Otuá, Vakai kuo u foaki kiate kimoutolu 'a e 'akau iiki kotoa pē 'oku 'I ai hono tenga, 'a ia 'oku 'I he funga 'o e fonua kotoa, mo e 'akau kotoa pē 'oku fua 'aia 'oku 'I ai hono tenga, ko ia ia ke mo kai."

Senesi 1:29

TEUTEU LESONI KI HE UIKE KAHĀ'U:

'I he uike kaha'ú te tau lukuluki mai ha me'a tokoni ke tau ako ai ki hono fakapalanisi 'o 'etau ngaahi peletí. 'Oku fakaafe'i atu 'a e tokotaha ako kotoa pē ke ne 'omi ha tisi me'atokoni 'oku faka'alí'ali ai 'a e ngaahi 'ilo ne ne akó 'o hange ko 'ene hā 'i 'olungá. Fakatātā 'aki 'eni, ko ha tisi 'oku ne faka'alí'ali 'a e ngaahi lanu kehekehe 'o e umatā, pe ko ha me'atokoni 'oku ha'u hangatonu pe mei hono tupu'angā. Te tau toe ako lahi ange ki he fakakaukau ko ia 'o e kai fakafuofuá. Katakí ka ke fakaafe'i mai hao kaungāme'a ke nau mamata ki he natula 'o e polokalamá ni. Te tau sivi foki mo e ma'olunga 'o e kulukousi pe suka he totō mo e ma'olunga 'o e totō. 'Oua te mou kai 'i ha houa 'e 2 kimu'a 'i he kalasí. 'E sai pe inu 'o e vai.

TUKUPA: 'I he uike ka hoko, fili ki he me'a tokoni kei fo'ou ka e 'ikai ko e me'atokoni fakatolonga, pea mo ha me'atokoni 'oku ne fakafofonga'i mai ha ngaahi lanu kehekehe.

KO E TOHINOĀ 'O 'E KU FONONGĀ

Ko e hā e ngaahi me'a mahu'inga ne u ako 'i he uiké ni?

Ko e hā 'eku tukupā ki he uiké ni?

Ko e hā te u fai he uiké ni ke tauhi ai 'e ku tukupā?



"Pea folofola 'a e 'Otuá, Vakai kuo u foaki kiate kimoutolu 'a e 'akau iiki kotoa pē 'oku 'I ai hono tenga, 'a ia 'oku 'I he funga 'o e fonua kotoa, mo e 'akau kotoa pē 'oku fua 'aia 'oku 'I ai hono tenga, ko ia ia ke mo kai."

Senesi 1:29

TEUTEU LESONI KI HE UIKE KAHĀ'U:

'I he uike kaha'ú te tau lukuluki mai ha me'a tokoni ke tau ako ai ki hono fakapalanisi 'o 'etau ngaahi peletí. 'Oku fakaafe'i atu 'a e tokotaha ako kotoa pē ke ne 'omi ha tisi me'atokoni 'oku faka'alí'ali ai 'a e ngaahi 'ilo ne ne akó 'o hange ko 'ene hā 'i 'olungá. Fakatātā 'aki 'eni, ko ha tisi 'oku ne faka'alí'ali 'a e ngaahi lanu kehekehe 'o e umatā, pe ko ha me'atokoni 'oku ha'u hangatonu pe mei hono tupu'angā. Te tau toe ako lahi ange ki he fakakaukau ko ia 'o e kai fakafuofuá. Katakí ka ke fakaafe'i mai hao kaungāme'a ke nau mamata ki he natula 'o e polokalamá ni. Te tau sivi foki mo e ma'olunga 'o e kulukousi pe suka he totō mo e ma'olunga 'o e totō. 'Oua te mou kai 'i ha houa 'e 2 kimu'a 'i he kalasí. 'E sai pe inu 'o e vai.

TUKUPA: 'I he uike ka hoko, fili ki he me'a tokoni kei fo'ou ka e 'ikai ko e me'atokoni fakatolonga, pea mo ha me'atokoni 'oku ne fakafofonga'i mai ha ngaahi lanu kehekehe.

KO E TOHINOĀ 'O 'E KU FONONGĀ

Ko e hā e ngaahi me'a mahu'inga ne u ako 'i he uiké ni?

Ko e hā 'eku tukupā ki he uiké ni?

Ko e hā te u fai he uiké ni ke tauhi ai 'e ku tukupā?



5 PALANISI HE ME'A KOTOA

NGAAHI TAUMU'A 'O E LESONÍ:

- Alea'i 'a e kai fakafuofuá mo e palanisi 'i he'ena fekau'aki mo e kai mo'ui lelei
- Faka'ali'ali ha peleti lahi fe'unga mo mo'ui lelei
- Fakamahino'i ha tukupā ke fili ke fakafe'unga pē 'a e lahi 'o e me'akai he peleti he houa kai kotoa
- Fokotu'u mo ha ngaahi taumu'a fakauike ki hono poupou'i mo fakalotolahi'i ha ni'ihiki kehé



Fakamanatu ki he kau akó kimu'a he kamata 'a e kalasi: 'OUA 'E KAI he HOUA 'E UA PE LAHI ANGE kimu'a pea nau ha'u ki he kalasi he 'e kamata 'a e kalasi 'aki hono sivi 'a e levolo 'o e suká honau totó. ('E tonu ange 'a e sivi ko 'eni kapau na'e 'aukai 'a e kau memipa 'o e kalasi 'o 'ikai toe si'isi'i ange 'i he houa 'e ua.) 'E sai pe 'a e inu vai 'i he taimi 'aukaí.

TAIMI KE KAMATA

KO HONO TEUTEU'I 'O E LESONÍ:

- To e vakai'i faka'aufuli 'a e lesoní
- Fokotu'utu'u e ngaahi sea mo e tēpile ki he kai lukulukú
- Teuteu'i ke maau 'a e feitu'u ke sivi ai 'a e ma'olunga 'o e totó mo e lēvolo 'o e suká

KIMU'A HE KAMATA 'A E KALASÍ:

WCU: Lekooti 'a e mamafa mo e fua 'o e kongaloto ki he ma'olunga, pea mo e ma'olunga 'o e toto, mo e lēvolo 'o e suka.

WPR: Vakai'i 'a e fakalakalaka mo ha taha ho ngaahi kaungāme'a.

Fai hono sivi ho suká mo e toto ma'olungá.

FAIAKÓ

- Kamata 'aki ha lotu.
- Fakaafe'i ha tokotaha me i he kalasi ke vahevahe ki he'ene ngaahi fili ki he me'atokoni fakatupu mo'ui lelei me i he uike kuo hilí.

PALANISI HE ME'A KOTOA

Lau 'a e tatau 'o e ngaahi kupu'i lea 'oku ha atu 'i laló:

"Kapau he'ikai ke tau mapule'i hotau u'á, 'e mapule'i faka'aufuli kitautolu 'e hotau u'á pea kaiha'asi meiate kitautolu 'etau mo'ui lelei."

Eric Shumway, Faivaola (Tongan Culture and Health Advocate)



"Ko e me'apango ko 'etau tō'onga kai lolotonga 'oku ne 'ai kitautolu ke tau kai 'a e me'akai 'o fu'u lahi. 'Oku tau fakafonu 'etau peletí ki he lahi taha te ne lava'i. Kapau te tau hokohoko atu 'i hono fakatoli'a hotau u'á 'i he tō'onga ko 'eni, 'oku tau 'ai ke tu'u laveangofua 'e tau mo'ui mo e tu'unga mo'ui lelei."

Beta Hikilá (Assistant VP over Food Services, Polynesian Cultural Center)



ALEA'I

'I he uike kuohili na'a tau vakai ai ki he konga vitio 'I he me'atokoní. Fakamanatu'i ange 'a e ngaahi me'a na'a tau ako mei he konga vitio ko ia mo ke fakakaukau ki he ngaahi fehu'l ko'eni:

1. Koe faka'alí'ali vitio ko 'eni 'oku kaunga lahi ia mo e pole ko ia 'o e 'ikai fa'a mapule'i 'e he tangata 'a e holi hono u'á ki he ngaahi me'atokoni anga maheni neongo honau fakatu'utamaki ki he sinó. Ko e ha ha ngaahi founa 'e ala tokonia ai hotau kakaí ke lava mapule'i honau u'á ka nau kai 'a e ngaahi me'atokoni fakatupu mo'ui lelei angē?
2. Kapau te ke ako'i ha kulupu 'o ha fanau to'utupu fekau'aki mo e faka'ehi'ehi mo e fakapotopoto hono ma'u 'a e ngaahi me'akai sitaasi, mēlie mo ngako, ko e hā ha ngaahi me'a te ke fakakau atu 'i ho'o ngaahi palaní?
3. 'I ho'o 'ilo'i ko ia 'a e fiema'u ho sinó ke fafanga'i fe'unga pe 'i he ngaahi taimi pau 'o 'ikai to e si'isi'i ange he tu'o tolu pe lahi ange he 'ahó, ko e hā leva ha'o ngaahi palani fakafo'ituitui ma'a ho'o fāmilí?
4. E lava fēfē ha'a tau fengae'aki ko e kainga Tonga ke langa ha makatu'unga malohiange ma'ae mo'ui lelei mo faingamalie 'etau fānaū, 'a e kaha'u hotau ngaahi familí pea mo hono fakakake hotau fonua fakalukufuá?

EKITIVITÍ: "KAMATA 'AKI 'A E IKU'ANGA 'I HO'O FAKAKAUKAU"

Vahevahe ki he kulupe 'e 4. To'o 'e he kulupu takitaha 'a e fehu'l 'e taha mei he ngaahi fehu'i 'i 'olungá pea teuteu'i ha ki'i faka'alí'ali ke fakatataa'i 'aki 'a e tali ki he fehu'i. Ngaue'aki ha ngaahi fakakaukau fo'ou. 'E lava pe ke kau he faka'alí'ali ko 'eni ha fo'i maau, fo'i hiva, tā fakatātā, pe ko ha ki'i tulama pe sikiti nounou.

FAKAFUOFUA

'I he lesoni 4 na'a tau ako ai fekau'aki mo e kai fakafuofuá. Ko e kai fakafuofuá 'oku fekau'aki ia mo e ngaahi tafa'aki kehekehe 'o e to'onga mo'ui lelei: ko e lahi e me'a 'oku tau kai, ko e tu'o lahi 'etau kai, ko e hā 'a e fa'ahinga me'akai 'oku tau kai, ko e hā e lahi 'etau fakamalohisinó, ko e hā hono lahi 'etau ngaungauē mo e longomo'uí, ko e hā hono lahi 'etau mohē.

FE'UNGA PĒ

FU'U LAHI



'OKU TAU
FIEMA'U 'A
E 'UHA KE
FAKAVAI 'A E
KELEKELE.



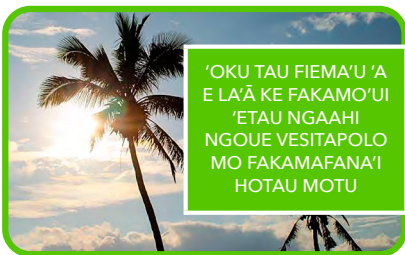
KA KO E
FU'U LAHI 'A
E 'VAI, TE NE
FAKATUPU 'E IA
'A E TĀFEA.



'OKU TAU
FIEMA'U 'A E
AFI KI HE 'ETAU
FEIME'ATOKONI



KĀ KA FU'U
LAHI 'A E AFÍ
'E LAVA PĒ KE
FAKATUPU HA
MAUMAU



'OKU TAU FIEMA'U 'A
E LA'Ā KE FAKAMO'UI
'ETAU NGAHI
NGOUE VESITAPOLO
MO FAKAMAFANA'I
HOTAU MOTU



KĀ KA FU'U LAHI 'A E
LA'Ā TE NE TAMATE'I
'E IA 'A E 'AKAÚ MO E
FANGA MONUMANU
HANGÉ KO IA 'OKU
HOKO HE TOAFA

Ko e to e hā mo ha ngaahi fakatātā 'o e fakafuofua pe fakafehoanaki ki he fu'u hulutu'á?

ALEA'I

1. Ko e kai 'o fu'u tōtu'a te ne ngaahi kitautolu ke tau puke mo ongosia. 'Oku fakamoleki 'e he sino ia ha ivi lahi 'aupito ke momosi hifo 'a e me'akai 'oku fu'u hulu he'etau kai. Toe fakakaukau'i ange ko e hā ha lahi fe'unga 'o e me'atokoni te ke ma'u he houa kai kotoa. Fakatokanga'i 'a e anga ho'o ongo 'i he taimi ko ia 'oku ke kai fakafe'unga ai pe kae 'ikai fu'u lahi. Feinga ke kai pē peleti 'e taha pea kaikai mamalie. 'Oua te ke toe foki ke kai tu'o ua.

2. 'Oku totonu ke tau fili ma'u pē 'a e ngaahi me'atokoni 'oku fakatupu mo'ui lelei. Ka neongo ia 'oku 'i ai pē 'a e ngaahi taimi 'oku holi ai hotau u'á ki he ngaahi me'atokoni 'ikai mo'ui lelei. Ko 'etau tukupā ko ia ke kai mo'ui lelei, 'oku 'ikai ke 'uhinga ia he'ikai pē ke tau toe lava kitautolu ke kai 'a e ngaahi me'atokoni 'ikai mo'ui lelei ko ee 'oku tau 'ofa ai. Fakakaukau ki ho'o ma'u me'atokoni 'i he 'avalisi ko ia ko e 80:20, ko e 80% 'oku ne fakafofonga 'e ia 'a e lahi 'o e me'akai mo'ui lelei 'oku tau kai, pea ko e 20% pe toe si'i ange ko e lahi ia 'o e me'atokoni 'ikai mo'ui lelei teke ma'u hange ko ia 'i ha ngaahi katoanga makehe. Kapau te tau faka'aonga'i 'a e 80:20, te tau kei lava pe 'i ha taimi ni'ihi 'o kai 'a e ngaahi me'atokoni 'oku tau manakoa ka e kei tauhi pe 'etau ngaahi to'onga kai mo'ui lelei.

3. Ko e taimi ko ia 'oku tau kai ai 'oku to e fu'u mahu'inga foki mo ia. Kapau te tau kai 'i ha ngaahi taimi pau, te tau malava ke mapule'i 'etau fiekaia. 'E hanga 'e he me'a ni 'o ta'ofi kitautolu mei hono kai ko ia 'o hulutu'a 'a e me'akai 'i he taimi pē tahá. Toutou kai si'isi'i pe he ngaahi taimi kai pau.

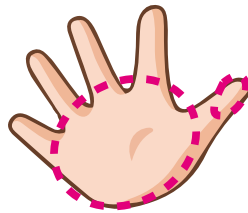
'OKU MAHU'INGA 'A E LAHI HO'O PELETI ME'ATOKONI'

NGAAHI NIMA TOKONI

Faka'aonga'l 'a e saati kuo "osi teuteu'l" atu ke fakaha sino atu ai 'a e ngaahi lalahi fe'unga 'o e ngaahi peleti me'atokoni ki he ngaahi houa kai, ki'i sineki, mo e ngaahi founnga kuki. 'Oku 'oatu 'a e ngaahi fakatātā ki he fe'ahinga fua takitaha.

'AOFI NIMÁ=
KAKANO'I MANU,
IKA MO E MOA MO
HONO FA'AHINGA

'AOFI
NIMA



TUKE'I NIMA=
'UFI, KUMALA,
MANIOKE, MA

TUKE'I
NIMA



EKITIVITÍ: "KO E PELETI HAOHAAO" (MINITI 30)

Fakapeleti fakafe'unga pē ha me'atokoni ne 'omai 'e he fanau akó pea mou ma'u e ifo 'o e me'atokoní.

- Tuke'i Nima: fo'i fua 'e taha 'o e me'akai sitaasi
- 'Aofi Nima: fo'i fua 'e taha 'o e kakano'i manu
- Ko e toenga 'o e peleti: fua'i 'akau mo e vesitapolo



TEUTEU LĒSONI KI HE UIKE KAHA'U:

'I he uike kaha'ū te tau talanoa ai ki he mo'ui lelei 'a e 'atamai mo e ngaahi ongo 'oku nau fa'a fe'ao fakataha mo e fokoutua suká. Kimu'a 'i he kalasi hono hoko, te ke lava nai 'o tukupā ke talanoa ki ha tokotaha ne mo'ua 'i he fokoutua suká, pea 'eke ki ai pē ne anga fēfē hono uesia 'e he suká 'a ene tu'unga mo'ui lelei fakaeongo mo fakae'atamai? Ko e hā ha ngaahi ongo 'oku fa'a ma'u 'e ha ni'ihi 'oku nau 'ilo kuo ma'u kinautolu 'e he suká, kuo talaange 'e he toketā 'oku 'ikai ke lelei 'a e tu'unga honau suká, pē kuo toe hoko mo ha ngaahi faingata'a'ia kehe 'o hange ko ha lavea

"Pea ko e tangata kotoa pe 'oku faifeinga ke ne ikunā 'oku anga fakapotopoto ia 'I he me'a kotoa pē."

1 Kolinito 9:25

TEUTEU LĒSONI KI HE UIKE KAHA'U:

Ke fakatātāa'l 'a e potu folofola 'i he p.41, 'e lelei ke ke fakaafe'i ha tokotaha kimu'a 'I ha taimi lahi ke ne vahevahe ha'ane a'usia pe fakamo'oni ki hono hanga 'e Kalaisi 'o tokonia kinautolu ke nau ikuna ha faingata' pe lava'l ha me'a faingata'a.

TUKUPĀ: 'I he lolotonga 'o e uike, fili ki he peleti lahi fe'unga lelei pē he houa kai kotoa.

KO E TOHI NOA 'O 'EKU FONONGA



Ko e hā e ngaahi me'a mahu'inga ne u ako 'i he uiké ni?

Ko e hā 'eku tukupā ki he uiké ni?

Ko e hā te u fai he uiké ni ke tauhi ai 'e ku tukupā?

6 MO'UI LELEI FAKA'ATAMAI

NGAAHI TAUMU'A 'O E LESONÍ:

- Ako ki he anga hono uesa 'e he suká 'a e 'atamai
- Alea'i ha ngaahi founa ke mapule'i 'aki 'a e ngaahi ongo maheni 'oku fekau'aki mo e suká
- Fakamahino'i ha'anau taumu'a ke fakalelei'i ange 'a e mo'ui lelei honau ngaahi ongó
- Fokotu'u ha taumu'a ke nau fetokoni'aki mo fefakalotolahi 'aki



TAIMI KE KAMATA

TEUTEU LĒSONÍ:

- Vakai'i faka'aufuli 'a e lēsonii
- Fokotu'utu'u e 'ū seá
- Tānaki 'a e ngaahi naunau kotoa pē 'e fiema'u ki he ngaahi 'ekitivití
- 'Omai ha TV, komipiuta pea mo e USB fo'i felesi komipiuta
- 'Omai CD? 'O e ngaahi hiva mei he ngaahi motu 'o e Pasifiki mo ha misini ta CD
- 'Omai ha ī ki he Siakale Talanoa

KIMU'A HE KAMATA 'A E KALASÍ:

WCU: Lekooti 'a e mamafa, Fai 'a e Fua Kongaloto ki he Ma'olunga

WPR: Vakai'i 'a e fakalakalaka mo ha taha ho ngaahi kaungāme'a

FAIAKÓ

- Kamata 'aki ha lotu
- Fakaafe'i ha tokotaha ako ke vahevahe 'ene ikunā hono fakaholoki 'a e lahi 'o 'ene me'atokoni he uike kuo 'osí
- Faiako fakatokanga'l ange ko e ngaahi kaveinga 'oku 'oatu 'i he vahe ko 'eni te nau malava ke fakatupu ha ngaahi ongo malohi 'aupito. Ko e ongo 'oku fakataumu'a ia ke fakatupulekina mo aonga. 'Oku fiema'u ke takiekina 'a

KO HONO MAHINO'I 'A E MO'UI LELEI 'O E 'ATAMAÍ

Lau 'a e tatau 'o e kupu'i lea 'i laló:

"Oku fu'u mahu'inga ke tokanga'i 'etau tu'unga mo'ui lelei fakasinó... ko 'etau 'i he tu'unga mo'ui lelei fakaesinó 'e tokoni ia ki he tu'unga mo'ui lelei hotau 'atamaí."

Mental Health Foundation NZ

'I he lēsoni 2 na'a tau ako ai fekau'aki mo hono uesia ko ia 'e he suká 'a e ngaahi kongokonga kehekehe hotau sinó. 'I he lēsoni ko 'eni te tau ako ai ki he hanga ko ia 'e he suká 'o uesia 'a hotau 'utó 'a ia 'e lava ai ke uesia 'etau ngaahi ongó mo hotau 'ulungaangá.

KO E HĀ HO'O MAHINO FEKAU'AKI MO E MO'UI LELEI 'A E LOTŌ MO E FAKAKAUKAUÚ?

Hangē ko ia 'oku mou manatu'i mei he lēsoni 2, ko e fu'u lahi ko ia 'a e suká 'i he toto 'oku ne fakatupu 'e ia 'a e maumau ki he ngaahi kālava. 'I he maumau 'a e fanga ki'i kalava iiki, 'e 'ikai leva ke toe ngāue 'a e ngaahi kongokonga ko ia 'oku fafanga 'e he fanga ki'i kālava ko ia 'o hangē ko 'enau fai ki mu'a. Tānaki atu ki he kofuua, mata, mafu mo e neave, 'oku toe uesia foki mo e 'utóo.

Ko e suka ko ia 'oku fu'u ma'olunga pe fu'u ma'ulalo te ne malava 'e ia ke uesia 'a e ngāue ho 'atamaí. Ko e fu'u ma'olunga ko ia 'a e suká, 'oku ui ia ko e haipakalaisimia (hyperglycemia), 'oku ne fakatupu 'e ia 'a e puputu'u, pea ka tukunoa'i 'ikai faito'o, te ne fakatupu 'e ia 'a e mahamahaki 'a e ngaahi halanga totō. 'E hoko 'eni ke ne faka'atungia'i 'a 'ete malava ke tukutaha 'ete tokanga ki ha me'a, holo 'a e manatú pea to e fakautuutu ange 'a e faingamalie ko ia ke te ma'u 'a e fokoutua lotu ngalongaló mo e mole 'o e manatú.

Ko e 'ikai ke tonu ko ia 'a e lahi 'o e suká he totō 'oku ne lava 'e ia ke fakatupu 'a e ngaahi faka'ilonga ko 'eni 'i he sinó, hange ko e ongoongosia, 'a ia 'oku ne uesia 'a e tu'unga 'etau ngaahi ongo.

EKITIVITÍ: "FAKAHINGOA MAI 'A E ONGO KO 'ENI" (5 MINUTES)

Fakama'u ha la'l pepa 'I he tu'a 'o e kau memipa taki taha mo ha ongo kuo 'osi tohi'l ai: lotu mamahi, ta'e makātaki, 'ita. Kole kiate kinautolu ke nau mate'i mai 'a e fo'i lea honau tu'ā lolotonga ia 'oku feinga 'a e toenga 'o e kalasi ke oange ha ngaahi tokoni ke 'ilo ai 'enau fo'i lea.



'OKU TAU FAINGATA'A'IA ANGE 'I HONO MAPULE'I 'ETAU NGAAHI ONGŌ



TE TAU LAVA KE ONGO'I LOTO MAMAHI PEA MOLE MO E 'AMANAKI LELEÍ



'E MALAVA KE SI'ISI'I ANGE 'ETAU KĀTAKI



'E MOLE MO 'ETAU LOTO HOLI KO IA KE KEI FEINGA PĒ



'E MALAVA PĒ KE TAU 'ITE'ITA VAVE ANGE

Te tau mamata leva ki ha ki'i vitio nounou he taimi ni. Fakatokanga'i 'ange ongo ko ia na'e ma'u 'e Mele 'i he 'ene fekuki ko ia mo e suká.

▶ **SIOFI** Vitio Lesoni 6

ALEA'I Alea'i 'a e ngaahi ongo ko ia na'a ne ma'ú.
Na'e anga fēfē liliu 'e ne fakakaukáu?

Fakaafe'i ha taha 'l he kalasí ke ne fakamatala'i 'a e fakatātā.

KO E SAIKOLO FAINGATA'A ENI:



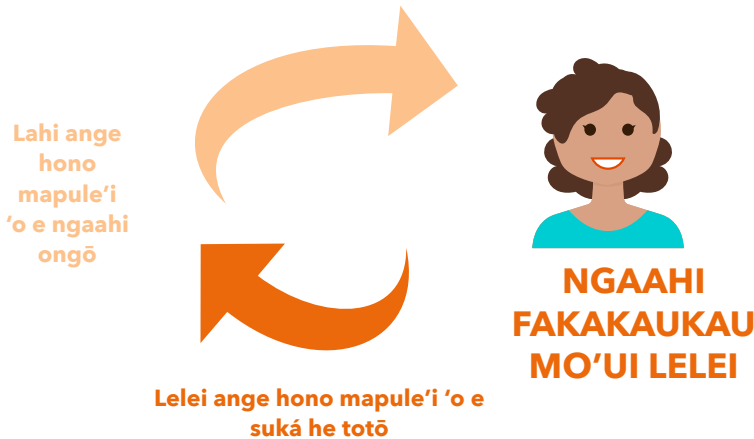
Ko e saikolo fakaeloto ko 'ení te ne fafanga pē 'e ia ia ka e 'oua leva kuo ke mapule'i ho suká.

Te tau vakai leva he taimi ni ki ha fakatātā 'o ha tokotaha mahaki ne ne malava 'o mapule'i hono suká.

ALEA'I Fakaafe'i ha taha he kalasí ke fakamatala'i 'a e fakatātā hono hokō ki he kalasí.

Na'e anga fēfē hono hanga 'e he vilitaki ko ia 'a Lisiate ke fakalalakaka 'ene mo'ui 'o liliu 'ene to'ongá?

Na'e anga fēfē hono liliu 'e he'ene to'onga 'a e ola ko ia hono tafā?



'OKU FIEMA'U KE MAPULE'I 'A E NGAAHI ONGO 'I HE FOKOUTUA SUKÁ:

Ko e saati 'oku ha atu 'i lalō 'oku ne fakamatala'i mai 'a e ngaahi ongo 'oku nau fa'a fe'ao mo e fokoutua suka pe a mo e anga hono mapule'i kinautolu.

FAIAKÓ

Tā ha fasi mei he ngaahi tukui motū lolotonga hono alea'i 'o e saati 'i lalō. Tau fetongi hono lau 'a e ngaahi kupu'i leá.

LAU PEA AKO'I:

Kole ki he kalasi ke:

- Fakaha mai ha ongo 'oku ke fakafekau'aki mo e fokoutua suká.
- Vahevahe ha founa lelei ki hono mapule'i 'a e ongo ko 'eni.

'I he lolotonga 'e nau fevahevahe'aki 'a e ngaahi fakakaukáu, paasi takai holo 'a e ī

LOTOFO'I/FAKAIKAI'I: Mahalo na'a fakatauele'i koe ke ke tukunoa'i ho'o tu'u laveangofua ko ia ki he suká. 'E hanga 'e he me'a ni 'o fakatoloi ho'o 'alu 'o sio ki he toketā mo kamata 'i he hala fononga ki he mo'ui toe lelei ange.

FAI ENI:

- 'Ave kalasi ko 'eni!
- Fakatokanga'i 'oku ke tu'u laveangofua ki he suká. 'Oua 'e fakatoloi ho'o 'alu 'o sio ki he toketā
- Muimui ki he fale'i 'a e toketā
- Fokotu'u ha sisitemi tokoni ke malu'i koe

ONGOSIA FAKAESINO, 'ATAMAI MO E ONGO: 'Oku uesia 'e he me'a ni 'ae tu'unga lahi ho ivi, loto holi ke ngāue, tokanga, fakakaukau mo e manatu.

FAI ENI:

- Fakamalohisino!
- Tauhi ke pau 'a e lēvolo 'o e suká ho totō
- Ma'u ma'u pē ha mohe lelei mo fe'unga

'ITA/ONGO 'IKAI LELEI: 'Oku fakatu'utāmaki 'eni ko hono 'uhinga 'oku ne fakavave 'e ia tā 'a e mafu, toe ma'olunga ange 'a e totō, pea toe faingata'a ange ke mapule'i 'a e suká.

FAI ENI:

- Fakatokanga'i 'a e ngaahi me'a 'oku ne fakatupu 'a e ngaahi ongō 'ikai lelei ko 'eni
- Ko e fakamalohisinó ko ha founa lelei ia ke holoki ai 'a e ongo'i mafasiá
- Ngaue'aki 'a e fakaha 'o e loto hounga'ia 'i he lotú
- Kata
- Fakafanongo ki ha mūsika lelei

ONGO'I MAFASIA: Ko e taha eni 'o e ngaahi ongo 'oku lahi taha 'ene hokō--ko hono 'uhinga, he ko e mapule'i ko ia 'o e suká kuo pau ke fai e fu'u vilitaki ma'u pē 'i hono tokanga'i 'o e kai mo e fakamalohisino. 'E lava pē foki ke kau atu mo hono fakapapau'i 'o e sivi mo hono muimui'i ofi 'a ia te ne lava ke fakatupu 'a e ongo'i ongosia. 'E lava 'e he ongo'i ongosia ke fakatupu 'a e toe ma'olunga ange 'a e lēvolo 'o e suká ho totō.

FAI ENI:

- Fai pe ho'o lelei tahá!
- Fakafiefia'i 'a e fanga ki'i fakalalakala iiki mo ho kaungā tokoni
- Tuku ho'o tokanga ki he kakai 'i ho 'ātakai 'oku nau fiema'u ha fakalotolahi

ALEA'I Ko e ha mo ha toe ngaahi ongo kehe 'oku ke 'ilo ki ai 'oku fa'a fekuki mo e fokoutua suká?

Neongo 'a e ngaahi ongo tamaki ko 'eni, ko e ha ngaahi founa 'e malava ai ke tau kei 'amanaki lelei ai pē?

TE ULAVA KE MA'U 'A E 'AMANAKI LELEI 'I A KALAI SI

Lau 'a e tatau 'o e kupu'i lea 'i laló:

"Oku ou fa'a fai 'a e me'a kotoa 'ia Kalaisi 'oku ne fakamalo'i 'i aú."

Filipai 4:13

ALEA'I Fakaafe'l he taha ke vahevahe ha'ane fakamo'oni fekau'aki mo hono tokonia ia 'e Kalasi lolotonga ha taimi na'a ne faingata'a'ia ai.

Ma'u tokoni mei he mālohi 'o e 'Otuá ke ma'u 'a e ivi te ke fiema'u ke fakahoko 'a e ngaahi liliu mahu'inga ko 'eni.

EKITIVITÍ: "NGAAHI FOUNGA MAPULE'I FAKATUPU MO'UI LELEI" (MINITI 10-60)

Tā ha fasi lolotonga hono pāpaasi holo 'o e pulū. Pea ko 'ene tu'u pe 'a e fasi, ko e tokotaha 'oku lolotonga 'i ai 'a e fo'l pulū, te ne vahevahe leva 'e ia ha founga mapule'l fakatupu mo'ui lelei.

"He na'e 'ikai foaki kiate kitautolu 'e he 'Otua 'a e laumalie 'o e manavasi'i, ka ko e 'atamai fakapotopoto."

2 Timote 1:7

TEUTEU LESONI KI HE UIKE KAHA'U:

'I he uike kaha'ú, te tau faka'ilonga'i makehe ai 'a e mālohi mo e ivi 'o 'etau fanga kuí. Ha'u mateuteu ke vahevahe fekau'aki mo ha taha 'o ho'o fanga kuí na'a ne mo'ui'aki 'a e ngaahi tefito'i mo'oni 'o e to'onga mo'ui lelei. Ko e ha e fuoloa 'ene mo'ui?

Kole ki ha kau volanitiá ke nau 'omi 'a e ngaahi me'a 'e fiema'u ki he 'ekitiviti inu melie he uike kaha'ú.

TUKUPĀ: Fakapapau'i te ke fetongi'aki ha ongo 'ikai lelei he uike ni 'aki ha ongo 'oku fakatupulekina mo lelei.

KO E TOHI NOA 'O 'E KU FONONGA

Ko e hā e ngaahi me'a mahu'inga ne u ako 'i he uiké ni?

Ko e hā 'eku tukupā ki he uiké ni?

Ko e hā te u fai he uiké ni ke tauhi ai 'e ku tukupā?



7 KO E VAI KO E MO'UI IA MO 'EKU KOLOA TUKUFAKAHOLO

NGAAHI TAUMU'A 'O E LESONÍ:

- Alea'i e ngaahi nunu'a fakatupu mahaki 'o e sotá mo e ngaahi inu melié
- Fakamahino'i e tukupā ke fetongi'aki e ngaahi inu 'ikai fakatupu mo'ui lelei ha vai 'oku toe lahi ange
- Fekumi ange ki he tofi'a tukufakaholo 'o e mo'ui lelei ne tuku mai 'e he fanga kuí
- Fokotu'u ha taumu'a fakauike ki hono tokonia mo fakalotolahia ha ni'ihi kehe



TAIMI KE KAMATA

TEUTEU E LESONI MO E NGAAHI NAUNAU 'OKU FIEMA'U:

- *Faita'ai* ha tatau 'o e fanga ki'i la'i pepa ki he fealelea'aki mei he peesi hoko
- *Kosikosi* 'a e fanga ki'i la'i pepa ki he fealelea'aki
- *Fokotu'utu'u* e 'u sea
- *Ngaahi me'a* ke 'omai ki he kalasi:
 - Kalasi kehekehe 'e 6 'o e inu- sotá, inu meliē, inu siusi, vai: Ko e ngaahi fakatātā 'eni: kouki, mango, inu siusi, mailo, mo e vai. Feinga ke kumi ha ngaahi inu 'oku meimei lalahi tatau mo e 'imisi
 - Poulu 'e 6
 - Ipu suka 'e 2
 - Sepuni tī
 - TV, komipiuta pea mo e USB fo'i felesi komipiuta
- Ke takiekina 'a e ngaahi 'ekitiviti' ako, kimu'a he kalasi, fika'i 'a e lalahi 'o e inu ke tufa, mo e lahi 'o e suka 'oku 'i he leipolo. (kalami suka 'e 40='oku meimei tatau ia mo e sepuni suka 'e 10. Kapau 'e 'ikai malava ke 'omai ha ngaahi inu, faitaa'i mai ha tatau 'o e imisi 'i he peesi ko 'eni
- *Fokotu'utu'u* e ngaahi inu kotoa 'i ha laini pē taha he tepile. *Fokotu'u* mo ha poulu 'e taha 'i mu'a he inu taki taha

KIMU'A HE KAMATA 'A E KALASÍ:

WCU: Lekoote 'a e mamafā, Fai 'a e Fua Kongaloto ki he Ma'olunga

WPR: Vakai'i 'a e fakalalaka mo ha taha ho ngaahi kaungāme'a

FAIAKÓ

- Kamata 'aki ha lotu.
- Fakaafe'i ha tokotaha ako ke vahevahe 'ene lavame'á 'i hono fetongi'aki ha ngaahi fakakaukau 'ikai lelei 'a e ngaahi fakakaukau lelei mo fakatupulekina.
- Teuteu ke ta 'a e fasi lolotong 'a e ki'i malolo he vaeua 'anga 'o e kalasi.

KONGA 1: KO E VAI 'O E MO'UI

Lau 'a e tatau 'o e kupu'i lea 'i laló:

“Oku fu'u mahu'inga 'aupito ke tau inu 'a e vai he 'oku fu'u fiema'u 'aupito ia ki he 'etau mo'ui lelei. Ko hono mo'oni 'oku hanga 'e he sota ia 'o kaiha'asi 'a e vai mei hotau sino makatu'unga 'I he fu'u hulu fau 'a e levolo 'o e suka 'I he sotá.”

Dr. Lord Tangi, 'o Vaonukonuka (Surgeon Specialist)



EKITIVITÍ: "NGAAHI INU MELIÉ" (MINITI 10)

FAIAKÓ

- 'Oku ma'u 'a e suká 'o 'ikai ngata pē 'i he ngaahi me'atokoni 'oku tau ma'u ka 'oku toe ma'u foki 'i he 'etau ngaahi inu. Te tau fai ha ki'i 'ekitiviti' ke tau ako ai ki he lahi 'o e suka 'oku ala ma'u 'i he ngaahi inu ni. 'Eke ki he kalasi ke nau mate'i mai ko fē 'a e ngaahi inu 'oku lahi taha ai 'a e suká pea fokotu'utu'u 'a kinautolu 'o fakatatau ki he lahi 'o e suka mei he ma'olunga taha ki he ma'olalo taha.
- 'Eke ki ha tokotaha ke ne fakafuofua'i mai 'a e lahi 'o e suka 'i he inu 'aki hono toutou fakafonu ha sepuni mei he inu 'o lingi ki he poulu.
- Alea'i 'a e ngaahi tali totonu. 'E fakatonutonu leva 'e he FAIAKÓ 'a e lahi 'o e suka 'i he ngaahi poulu. 'O hange ko 'eni, kapau na'e mate'i 'e he kalasi ko e inu fuluti 'oku fe'unga mo e sepuni 'e 3 ka

'OKU KE 'ILO NAI 'A E LAHI 'O E SUKA 'OKU KE INU PEA MO E LŌLOA 'A E LUE TE KE FAI KE TUTU AI 'A E SUKA KO IA?



KO E LAHI 'O E SUKA 'I HE NGAAHI INU ANGA MAHENI

'Oku fa'a lekomeni he taimi ni'ihī 'a e Taieti Sota ki he kakai 'oku nau ma'u 'a e fokoutua suká ko e pehe 'oku 'ikai ha suka heni ke ne hanga 'o fakatupu ke ma'olunga 'a e lahi 'o e suka he totō. Ka neongo 'eni, 'oku fetongi 'aki 'a e suka 'I he taieti sotá 'a e ngaahi kemikale ia 'oku 'ikai lelei ki he sinō. Kuo 'osi fakamo'oni'i foki ko e taieti sotā 'oku 'ikai ha'ane tokoni 'ana ki he fakaholo ho mamafa. Ko e fili lelei taha ki he fiema'u

ALEA'I Ko e to e há mo ha ngaahi founga kehe ke ma'u ai 'a e fiema'u vai 'a e sinó?

Ko e vai 'a e fetongi lelei taha ki he ngaahi inu melie.

'Oku fokotu'u atu ke ke inu 'a e ipu vai 'e 8 he 'aho taki taha. Ko e lahi fe'unga 'a e vai he sinó 'oku ne fakafaingofua'i 'e ia 'a e ngaue lelei 'a e ngaahi sisitemi kotoa 'o e sinó. Ko e si'isi'I 'a e vai 'e malava ke ne uesia 'a e ngaue lelei 'a e 'atamaí.

ALEA'I

1. Ko e hā ha ngaahi founga 'e lava ke fai ke tokoni ki hono ta'ofi 'o e inu 'o e sotá mo e ngaahi inu meliē?
2. Na'e anga fēfē hono hanga 'e he faka'alí'ali vitiō ko 'eni 'o uesia ho loto mo ho'o fakakaukau fekau'aki mo e mahu'inga ko ia 'o e vai ki he mo'ui lelei hotau sino?
3. Ko e hā ho'o me'a 'e ala fai ke tokoni ki he kau mēmipa ho famili, ho kaungā ako, kaungā lotu mo e kaungā kolo ke inu ke lahi ange 'a e vai 'i he 'aho taki taha?
4. Ko e toe hā mo ha me'a 'e ala fai ke fakalelei'i 'aki 'a e ngaahi ma'u'anga vai 'i he ngaahi tukui kolo 'i Tonga?

EKITIVITÍ: "TAU NGAUE LEVA" (MINITI 10)

Ko e kii malōlō vaeua'anga lesioni: fai ha taulalo 'e 10, puna pasi nima 'e 10 pe ko ha'o tu'u hake 'o ta'olunga.

FAIAKÓ

LAU PEA AKO'I:

Fokotu'utu'u e ngaahi kulupu pe a vahe'I 'a e ngaahi fehu'I kimu'a hono siofi 'o e ngaahi vitio.

'Oku fa'a lekomeni he taimi ni'ihī 'a e Taieti Sota ki he kakai 'oku nau ma'u 'a e fokoutua suká ko e pehe 'oku 'ikai ha suka heni ke ne hanga 'o fakatupu ke ma'olunga 'a e lahi 'o e suka he totō. Ka neongo 'eni, 'oku fetongi 'aki 'a e suka 'I he taieti sotá 'a e ngaahi kemikale ia 'oku 'ikai lelei ki he sinō. Kuo 'osi fakamo'oni'i foki ko e taieti sotā 'oku 'ikai ha'ane tokoni 'ana ki he fakaholo ho mamafa. Ko e fili lelei taha ki he fiema'u

ALEA'I Ko e to e há mo ha ngaahi founa kehe ke ma'u ai 'a e fiema'u vai 'a e sinó?

Ko e vai 'a e fetongi lelei taha ki he ngaahi inu melie.

'Oku fokotu'u atu ke ke inu 'a e ipu vai 'e 8 he 'aho taki taha. Ko e lahi fe'unga 'a e vai he sinó 'oku ne fakafaingofua'i 'e ia 'a e ngaue lelei 'a e ngaahi sisitemi kotoa 'o e sinó. Ko e si'isi'l 'a e vai 'e malava ke ne uesia 'a e ngaue lelei 'a e 'atamaí.

ALEA'I

1. Ko e hā ha ngaahi founa 'e lava ke fai ke tokoni ki hono ta'ofi 'o e inu 'o e sotá mo e ngaahi inu meliē?
2. Na'e anga fēfē hono hanga 'e he faka'alí'ali vitiō ko 'eni 'o uesia ho loto mo ho'o fakakaukau fekau'aki mo e mahu'inga ko ia 'o e vai ki he mo'ui lelei hotau sino?
3. Ko e hā ho'o me'a 'e ala fai ke tokoni ki he kau mēmipa ho famili, ho kaungā ako, kaungā lotu mo e kaungā kolo ke inu ke lahi ange 'a e vai 'i he 'aho taki taha?
4. Ko e toe hā mo ha me'a 'e ala fai ke fakalelei'i 'aki 'a e ngaahi ma'u'anga vai 'i he ngaahi tukui kolo 'i Tonga?

EKITIVITÍ: "TAU NGAUE LEVA" (MINITI 10)

Ko e kii malōlō vaeua'anga lesioni: fai ha taulalo 'e 10, puna pasi nima 'e 10 pe ko ha'o tu'u hake 'o ta'olunga.

FAIAKÓ

LAU PEA AKO'I:

Fokotu'utu'u e ngaahi kulupu pe a vahe'l 'a e ngaahi fehu'l kimu'a hono siofi 'o e ngaahi vitio.



Ko e ngāue 'a e sinó ko e makatu'unga ia 'a e tapa kotoa pē 'a e mo'ui 'a e kau Tonga 'o ono 'ahó. Ko hono tokenaki mai 'o e me'atokoní, fe'fononga'aki, mo e ngaahi fakafiefiá na'e pau ke kau ai 'a e fu'u ngaue lahi 'a e sinó. Na'e ma'u 'a e me'atokoní mei he feitu'u na'e tupu aí. Ko ha'o foki ki he founa ma'u me'atokoni ho'o fanga kui Tonga 'e iku ia ki he mo'ui lelei ange.

Koe'uhi ko e ngaahi liliu ne 'omi mei he ngaahi fonua 'o e Uesitē 'i he ngaahi taimi 'o e taū, ne 'omi ai mo ha ngaahi me'atokoni fo'ou lahi. Ne fetongi leva 'a e ngaahi me'atokoni tukufonuā hange ko e ikā, ngaahi fua'i 'akau fo'ou mo e vesitapolō 'aki 'a e ngaahi me'atokoni kuo fakatolongā hange ko e kapa pulū, kapakapa'i sipi, mo e nūtolo leimeni.

ME'ATOKONI KIMU'A MO E KIMUI HE MO'UI FAKAKOLONIA

KO E ME'ATOKONI KIMU'A HE HAKE MAI 'A E TO'ONGA KAI FAKA-UESITE (KIMU'A-1793)



IKA, MO E FUA'I'AKAU FO'OU MO E VESITAPOLO NGAHI VESITAPOLO



KO E ME'ATOKONI KIMUI HE HAKE MAI 'A E TO'ONGA KAI FAKA-UESITE (KI HE TAIMI LOLOTONGÁ)

FANGA PULU: kakano'i pulu, kapa pulu, pulu masima, hu'akau

SIPI: Kapakapa'i sipi (kete'i sipi)

FANGA PĪPĪ: mui'i pīpī

FAKASIAINA: laise, nūtolo (sapasui = chop suey)

KAU 'INITIA: kale

ME'ATOKONI FAKATOLONGA: Sipemi, kapa kakano'i manu, kapaika, suka hinehina, mahoa'a hinehina, 'Olokaholo, tapaka, inu sota



ALEA'I

1. Na'e anga fēfē 'a hono uesia 'a e to'onga longomo'ui 'a e tukui motu hili hono fakatū'uta mai 'o e pasikala mo e ngaahi me'alelé?
2. Ne anga fēfē hono uesia 'a e to'onga ma'u me'atokoni 'a e kakai 'i hono hū mai 'a e ngaahi me'atokoni 'osi fakatolongā hange ko e kapakapa'i sipī, kapapulu mo e nūtolo leimeni?
3. I he 'ulungaanga tukufakaholo, ko hono tunu 'o e puaka, ko e me'a ia na'e toki fai pe ki ha katoanga makehe hange ko hano fakanofa ha tu'i. Ne anga fēfē 'a e liliu 'a e 'ulungaanga ko 'eni 'i he ngaahi laui ta'u ki mui ni mai?

▶ **SIOFI** Vitio lesoni 7

ALEA'I

1. Ko e hā 'a e ngaahi tefito'i tupu'anga 'o e ngaahi fu'u liliu fakalilifu ko ia kuo ne kaiha'asia mei he kakai Tonga 'a honau ngaahi 'imisi tukufakaholo ko ia mei ono'ahó ko e kakai lalahi, kaukau, mālohi mo kongokonga tatau, ki he tu'unga 'o e 'aho ni, 'a ia kuo nau kau atu ai 'a kinautolu ki he kakai sisino lalahi taha pea tu'u lavea ngofua taha ki he ngaahi mahaki 'ikai pipihi?
2. 'Oku anga fēfē hono 'oatu 'e ho'o mahino'i ko ia 'a e mālohi mo e mo'ui lelei ho'o fanga kui 'o fakalotoa koe ke ke fai ha ngaahi liliu fakafo'ituitui?
3. 'E malava fefe ho'o ngaahi liliu 'a'au ki he mo'ui lelei 'o uesia 'a e to'utangata Tonga ka hoko mai?

EKITIVITÍ: "TAIMI TALANOA" (MINITI 20)

FAIAKÓ

Fakaafei ha kau memipa 'o e kalasí ke nau vahevahe fekau'aki mo ha taha 'enau ngaahi kui na'e ha sino mei ai 'a e mo'ui 'aki e ngaahi tefitoi mo'oni 'o e to'onga mo'ui lelei.

TUKUPĀ: 'I he uike kaha'u tukupā ke fetongi ho'o ngaahi inu 'ikai mo'ui lelei 'aki 'a e vai lahi ange.

KO E TOHINOA 'O 'EKU FONONGA



Ko e hā e ngaahi me'a mahu'inga ne u ako 'i he uiké ni?

Ko e hā 'eku tukupā ki he uiké ni?

Ko e hā te u fai he uiké ni ke tauhi ai 'e ku tukupā?

NGAAHI NOUTI

A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page.



8 FOFOLA E FALĀ

NGAAHI TAUMU'A E LĒSONI:

- Faka'ai'ai 'a e kau akó ke vahevahe 'a e ngaahi me'a ne nau ako mei honau fāmili mo e komiuniti
- Fakalotoa e kalasí ke nau hoko ko ha kongá 'o e ngaahi tālanga fakafonua mo e feinga liliū
- Fakamahino'i ha tukupā ke fai ha liliū 'e tolonga 'i he komiuniti
- Fokotu'u ha tukupā ki ha mahina kakato ke pou poua mo fakalotolahia ha ní'ihí kehe



TAIMI KE KAMATA

KO HONO TEUTEU'I 'O E LĒSONI:

- To e vakai'i faka'aufuli 'a e lēsoni
- Fokotu'utu'u e 'ū sea
- 'Omai ha TV, komipiuta pea mo e USB fo'i felesi komipiuta
- 'Omai ha fala lahi fe'unga ke tangutu kotoa ai 'a e kulupū.

KIMU'A HE KAMATA 'A E KALASÍ:

WCU: Lekooti 'a e mamafā, Fai 'a e Fua Kongaloto ki he Ma'olunga

WPR: Vakai'i 'a e fakalakalaka mo ha taha ho ngaahi

FAIAKÓ

- Kamata 'aki ha lotu.
- Fakaafe'i ha tokotaha ako ke vahevahe 'ene lavame'á 'i hono fetongi 'a e inu kasá 'aki 'a e vaí.

FAIAKÓ

'E lava ke fili 'a e ngaahi kulupu ke nau tipeiti pe faiva fakatāā'i 'a e fehu'l ke alea'i.

FOFOLA E FALĀ

Lau 'a e tatau 'o e kupu'i lea 'i laló:

"Kuo pau ke tau fakafuofua'i 'a hono pelepelengesi 'o e mo'ui. Ko hotau fatongia 'eni. Ko e mo'ui ko ha me'afokasi ma'ongo'onga ia ke tauhi koe'uhi ko e lelei ma'ae to'utangata 'o e 'aho ni pea mo e to'utangata 'o e kaha'u 'a ia 'oku kau ki ai 'etau fanau."

Seini Filiai (Former CEO, Tonga Health)



ALEA'I

1. Ko e hā ha me'a 'e malava ai 'i ho familí ke liliu ho'o to'onga kai mo e si'isi'i 'a e fakamalohisinó mo e longomo'uí?
2. 'Oku talanoa 'a e konga ko 'eni 'o e polokalama fekau'aki mo e ni'ihi 'o e ngaahi "fili" 'o e mo'ui lelei 'o kau ai e fakapikopikó, manuki, ngaahi tui fakafonua 'oku faka'ofa'ofa 'a e sino lalahí, ko e ma'unimā mo e ngaahi me'a kehe. Ko e toe hā mo ha ngaahi fili kuo ke fekuki mo ia?
3. Kapau 'e malava 'e he Pule'anga ke fakahoko ha polokalama tokoni fakafonua ki hono tu'uaki mo fakapapau'i 'a e mo'ui lelei mo e mo'ui kinokinoifia 'a e kakai Tonga, ko e hā ha'anau ngaahi tefito'i taumu'a ngaue mahu'inga taha?
4. 'E anga fēfē hano toe fakakau ke tokolahi ange ha kakai ki hono tu'uaki mo fakatolonga 'a e ngāue ko ia ki hono tu'usi pe fakangata faka'aufuli 'a e ngaahi fokoutua 'ikai pipihi 'i Tonga ni?

KOE FU'U MATANGI FAKALILIFU

'I Fepueli 'o e 2018, na'e uesia ai 'a e ongo motu ko ia 'o Tongatapu mo 'Eua 'e he siakolone fakalilifu taha kuo tō 'i he hisitōlia kuo tohi 'o e fonua. Ne a'u e mālohi 'o e matangi ki he maile tahi 'e 230 ki he houa. Ne holofa 'a e ngaahi fale lahi, 'auha 'a e ngaahi ngoue'anga, pea mate mo e 'uhila mo e vai 'i he kotoa 'o e ongo motú. Ko e me'a mālie pe ne si'isi'i 'aupito 'a e lavelavea, koe'uhi pē ko e fu'u kakai 'e meimei toko 6,000 ne nau fanongo ki he ngaahi fakatokanga pea nau hola leva ki ha ngaahi feitu'u hūfanga'anga. Hili ange 'a e matangi, ne kamata leva 'a e kakai ke fakama'a honau ngaahi 'api pea pehē ki he ngaahi feitu'u takataki ki ai.



Kuo uesia lahi foki 'e he suka 'a Tonga. Hange ko ia ko 'enau fakaongo kia Gita, 'oku fiema'u 'a e kakai Tonga, ke nau fakafanongo ki he ngaahi fakatokanga pea kumi hūfanga ki ha feitu'u malu. 'Oku 'i ai 'a e kakai 'ikai ngata pē 'i Tonga ni ka 'i muli foki, te nau ala tokoni ke haofaki mai 'a e kakai ki ha feitu'u malu. 'I he'etau fekumi ko ia ki ha tu'unga toe mo'ui lelei ange ma'ae komiuniti, te tau lava ke fakalelei'i 'a e ngaahi maumau kuo fakahoko 'e he fokoutua tamate tangata ko 'eni.

Lau 'a e tatau 'o e kupu'i lea 'i laló:

"I he lolotonga 'o e afā halikani ko 'eni, na'e feinga 'ae tangata mo e fefine kotoa 'i he lelei taha ne ala lava ke malu'i kinautolu mei he ngaahi kinoha'a mo e faka'auha ne fai 'e he matangi. 'I he fotunga tatau 'oku pau ke tau fili kotoa ke fai ha me'a pē 'e ala lava ke malu'i 'a e temipale mei he ngaahi fakaehaua ko ia 'o e afā halikani 'oku kei 'i hotau lotolotonga, 'a ia ko e suká."

Elder' Aisake Tukuafu (Area Seventy, The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints)



ALEA'I 'E lava fēfē ke faitatau 'a e fokoutua suká mo ha saikolone?

Ko e ha ha ngaahi founa te tau malava ai ke malu'i kitautolu mo ha ni'ihiki kehe mei he ngaahi fakaehaua 'a e fokoutua suká?



EKITIVITÍ: "FAIVA FAKATĀTAA'I" (MINITI 30)

FAIVA FAKATATAA'I #1 KULANI

(‘E FIEMA’U ‘A E TOKO 3-4)

Na’e lele lelei ‘aupito ‘a e muimui’i ‘e Kulani ‘ene ngaahi taumu’a ke toe mo’ui lelei ange. Na’e fakamalohisino tu’o 3-4 he uike kotoa. Ne ne ‘osi tō ‘ene ki’i ngoue vesitapolo pea ne ma’u me’atokoni mei he ngaahi vesitapolo na’a ne tō pea ako ke ne teuteu’i pe ‘e ia. Na’e ‘ikai ke sai’ia hono mali he ni’ihi e ngaahi me’atokoni na’a ne ngaahi ‘o ne kamata ke lāunga. Na’a ne fiema’u ia ‘e ia ke foki pē ia ki he founga koia na’a ne teuteu’i ‘aki ‘a e me’atokoni kimu’a. Na’a ne fiema’u ‘e ia ha me’atokoni na’e lahi ange ai ‘a e kakano’i manu fakamāsima mo e ngaahi fua’i’akau melie. Na’e katakata’i foki he’ene fanau ‘a e ni’ihi ‘o ‘ene ngaahi me’atokoni pea nau fiema’u ‘e nautolu ke toe lahi ange ‘a e hikinga ua.

Ko e hā ha ngaahi me’a fakatupu lotosi’i na’e fehanganhangai mo Kulani?

Ko e hā ha ngaahi me’a te ke lava ke tala kia Kulani ‘e ala malava ke tokoni’i ia ke tu’uma’u ‘i he tauhi ‘ene ngaahi taumu’a ma’ana pea mo hono famili?

FAIVA FAKATATAA'I #2 FETU'U

(FIEMA’U E TOKO 3)

Na’e ngāue ‘a Fetu ki he ngaahi sitepu ki hono tō ‘o ha ngoue koe’uhi ke kamata ke ne tō ha ngaahi vesitapolo lanumata ma’a hono famili. Na’a ne fakatokanga’i hake na’e hanga ‘e he’ene ngāue lahi ‘o holoki ‘a e mamafa hono sino pea na’a ne kamata ke ongo’i lelei ange. Na’a ne fiefia he’ene ako fekau’aki mo e kai ‘a e ngaahi me’atokoni fakatupu mo’ui lelei. Ka na’e katakata’i ‘a Fetu ‘e hano ongo ta’okete ‘e toko ua. Na’e ‘ikai ke na tokoni kinaua ki ai ke fai e ngāue ki hono teuteu’i ‘a e ngoue. Na’a na talaange ‘oku ne fakamoleki noa hono taimi pea ‘oku totonu ke tuku.

Ko e hā e ni’ihi ‘o e ngaahi me’a fakatupu fo’i na’e fehanganhangai mo Fetu?

Ko e hā ha ngaahi me’a te ke lava tala kia Fetu ‘e ala tokoni ki ai ke tu’u ‘ali’aliaki he tauhi ‘ene ngaahi taumu’a ma’ana mo hono famili?

ALEA’I Ko e hā ha ngaahi afā ‘o e mo’uí ne ke a’usia ‘i ho’o feinga ko ia ke liliu ho’o mo’uí he uike ‘e 7 kuo hilí?

FAIAKÓ

Ki he faiva fakatataa’i: Vahevahe ki he kulupu ‘e ua. Too ‘e he kulupu taki taha ha fo’i fa’ahinga ‘o e role play ‘e taha. Teuteu ‘i he taimi tatau. Tau fetongi hono fai ‘o e

FAIAKÓ

Ngaahi fokotu’utu’u ki hano fakalato e fiema’u ‘a ha ngaahi kulupu lalahi angé: Kapau ‘oku tokosi’i ‘a e kulupú (<10) vaheua ki ha kulupu ‘e ua. Kapau ‘oku tokolahi ange ‘a e kulupú -vakai’i hano vahvahe ki ha kulupu ‘e 4: kulupu ‘e ua ke fakatātāa’i, pea kulupu ‘e ua ke tataki hono fai ‘o e ngaahi fehu’i. Ko e ngaahi makatu’unga ke fakatataa’i ‘e lava pe ia ke liliu. ‘E lava ke fetongi’aki ha ngaahi makatu’unga mo’oni ne vahevahe mai ‘e he kau memipa ‘o e kulupú. Ki ha’o fakalotoa ‘a e kau memipa ‘o e kulupu ke tuku mai ha ngaahi mkatu’unga, vakai’i ha’o fai ‘a e fehu’l ko ‘eni: ‘Ko e há ha ngaahi magari ‘o e mo’uí kuo ke a’usia ‘i ho’o feinga ko ia ke fakahoko ‘a e liliu ‘i ho’o

"Pea ko au foki 'oku ou 'ilo pau kiate kimoutolu, ko hoku kainga, kuo fonu akimoutolu foki 'I he angalelei, kuo fakapito 'akimoutolu 'I he 'ilo kotoa pē, mo e mafai foki ke fetokoni'aki 'akimoutolu."

Loma 15:14

TUKUPĀ: 'I he mahina ka hoko, kau atu ki ha kulupu tokolahi ange 'o tokoni ki hono fai ha liliu. 'E lava pe ko ho'o tokoni 'i ho famili, potu siasi, pe komiuniti ke fakahoko ha ngaahi liliu he to'onga ma'u me'atokoni pe ko e fakamalohisinó.

KO E TOHINOA 'O 'E KU FONONGA

Ko e hā e ngaahi me'a mahu'inga ne u ako 'i he uiké ni?

Ko e hā 'eku tukupā ki he uiké ni?

Ko e hā te u fai he uiké ni ke tauhi ai 'e ku tukupā?



9

FAKAFIEFIA'I 'A E IKUNÁ

NGAAHI TAUMU'A 'O E LĒSONÍ:

- Fakafiefia'i 'a e fakalaka kuo fai 'e he kau mēmipa 'o e kulupú lolotonga 'o e polokalamá
- Fakamalohia 'a e ngaahi poto'i ngāue lelei ne fakatupulekina 'e he kau mēmipa
- Fakapapau'i 'a e tukupā ke fakaafe'i mai 'o 'oua toe tokosi'i ange he toko ua ke kau ki he ngaahi sēsini ako ka hoko
- Fokotu'u 'a e ngaahi tukupā ke hokohoko atu hono tokonia mo fakalotolahia 'a e ni'ihiki kehe



TAIMI KE KAMATA

TEUTEU'I LĒSONI:

- To e vakai'i faka'aufuli 'a e lesoni
- Fokotu'utu'u e 'u seá
- Teuteu'i ke maau 'a e feitu'u ke sivi ai 'a e ma'olunga 'o e totō mo e lēvolo 'o e suka
- Paaki 'e Setifiketi Faka'osiako, pea fakafonu 'a e ngaahi hingoa 'o e kau ako. (Vakai ki he 'U peesi tanaki atu 'i mui, p. 79)
- Teuteu'i ha ekitiviti fakamalohisino-volipolo, sumupā, pe 'akapulu. 'Omai e ngaahi naunau 'oku fiema'u pea fakapapau'i 'a e feitu'u ke fai ai 'a e va'inga
- Tā ki he kau ako 'aho 'e taha kimu'a 'o fakamanatu kia kinautolu 'a e kalasi faka'osi
- Kole ange ke nau omi te'eki ke kai 'o 'oua toe si'isi'i ange 'i ha houa 'e ua kimu'a 'i he kalasi, he 'e fai 'a e sivi suka, pea mo e sivi toto ma'olunga 'E sai pe 'a e inu vai

KIMU'A HE KAMATA 'A E KALASI:

WCU: Lekooti 'a e mamafā, Fai 'a e Fua Kongaloto ki he Ma'olunga.

WPR: Vakai'i 'a e fakalalakala mo ha taha ho ngaahi kaungāme'a.

Fai 'a e sivi toto ma'olungá mo e lahi e kulukousí pe suká

TALAMONŪ ATU KI HE TAHA KOTOA!

Lau 'a e tatau 'o e kupu'i lea 'i laló:

"Ko e kakai mo'ui lelei ko e kakai fiefia, longomo'ui, fa'a ngaue. Ko e kakai lavame'a 'oku nau foaki mo tapuekina 'a e fonua."

Eric Shumway, Faivaola
(Tongan Culture and Health Advocate)



ALEA'I (lau fakalongolongo pe kiate koe)

'I he uike 12 kuo toki maliu atu ne tau ako ai 'a e ngaahi me'a 'a ia 'i ho'omou vilitaki, 'e malava ke ne liliu ho'omou mo'ui ki ha tu'unga 'oku toe lelei ange! Ne tau ako fekau'aki: Mo e mahu'inga 'o e ngaahi taumu'a mo e visiona ki ho'o mo'ui

- Suká mo 'ene uesia ho sinó
- 'A e malava ko ia 'e he fakamalohisino 'o fakatupulekina ho'o mo'ui lelei mo ta'ota'ofi ho suká
- 'A e malava ko ia 'e hono kai 'a e me'akai palanisi mo fo'ou 'o 'oange ki ho sino 'a e ngaahi me'atokoni 'oku ne fiema'ú
- 'A e tafa'aki fakaeloto 'o e suká mo e anga hono tokoni'i 'o e 'atamai ke mo'ui lelei
- Kai fakafuofua mo hono fakafuofua'i e lahi ho'o peletí
- 'A e vai ko e konga mahu'inga ia ho'o mo'ui lelei
- 'A ho'omou koloa tukufakaholo ko ia ko e mo'ui lelei
- Ko e anga hono fakalotoa 'ae komiuniti fakalukufua ke fai ha liliu

'I he lolotonga 'o e ngaahi lēsoni kotoa ko ee na'a mou ako ai ki hono fai mo tauhi 'a e ngaahi tukupā. Ne mou toe ako foki ke mo u fepoupou'aki.

EKITIVITI: "KO E KAFA 'OKU NE HA'I FAKATAHA KITAUTOLU" (MINITI 20-30)

FAIAKÓ

Ko e taumu'a 'o e 'ekitiviti ko 'eni ke ha'l fakataha 'a e tokotaha kotoa pē fakamo'omo'oni mo fakataipe 'aki 'a e kulasi pea mo hono vahevahe 'o e ngaahi talaonoa hono ikuna 'o ha ngaahi faingata'a, ngaahi lesoni ne ako mei ai, pea/pe ko hano fakafiefiea'i ha ngaahi lavame'a. Ko e tokotaha ko e te ne kamata 'a e 'ekitiviti te ne fuofua vahevahe ha 'ane a'usia lolotonga 'e ne kau mai ki he polokalamá. Te ne puke leva 'a e mui'i kulasi ka e tolongi 'a e takainga kulasi ki he tokotaha 'oku hanga mai mei he tafa'aki 'e taha 'o fakahoko heni hono ha'l fakataha kinua. 'I he hokohoko atu hono papaasi holo 'a e takainga kulasi 'I he loki, 'e puke 'e he tokotaha kotoa 'a e kulasi lolotonga 'e ne vahevahe 'a e lesoni ne ne ako mei he uike 'e 12 'o e kalasi. 'E puke pe 'e he taha kotoa 'a e kulasi ka e 'oua leva kuo a'u ki he taha kotoa 'i he loki pea kuo ma'u faingamalie 'a e taha kotoa ke vahevahe. 'Hili ange

FAIAKÓ

- Kamata 'aki ha lotu.
- Talitali lelei 'a e foki mai 'a e tokotaha kotoa! 'I he 'ahó ni 'oku tau fakafiefia'i ai 'a e lava'i lelei ho'omou ngaahi polokalamá mo e ngaahi liliu fakafa'ituitui kuo mou lava'i.
- Ko e me'a lelei taha ke hoko, ko hono fakatokanga'i'e he faiake he lavame'a kuo hoko tonu ki he memipa taki taha 'o e kalasi 'I he lolotonga 'o e uike 12 'o e polokalama akó

FAIAKÓ

LAU PEA TUKUPĀ:

Koe'uhi kuo ke lava'i 'a e polokalama ni, kuo taimi leva ke hoko atu ki he tu'unga ma'olunga hake. 'I he taimi ni 'oku 'ikai ngata pe ho'o hokohoko atu 'i hono fai mo tauhi 'a e ngaahi tukupā, ka kuo ke mateuteu ke tokonia 'a kinautolu 'i ho 'ātakai ke ma'u 'a e loto to'a ke fai ha ngaahi liliu ki he 'enua mo'ui.

Ko hai 'e 'aonga ki ai 'a e kalasi? Te ke fakaafe'i mai nai kinautolu ke kau 'i he ngaahi 'u kalasi ka hoko?

"Kuo u tau 'a e tau lelei. Kuo u ikuna 'a e fakapuepuē. Kuo u tauhi ma'u 'a e tu'i."

2 Timote 4:7

FOAKI 'E HE FAIAKÓ 'A E NGAAHI SETIFIKETI

(Hili hono foaki atu 'a e Setifiketi, mou hu kitu'a 'o va'inga volipolo)



TUKUPĀ: Fakaafe'i ha toko ua pe lahi ange ke kau mai ki he ngaahi kalasi ka hoko.

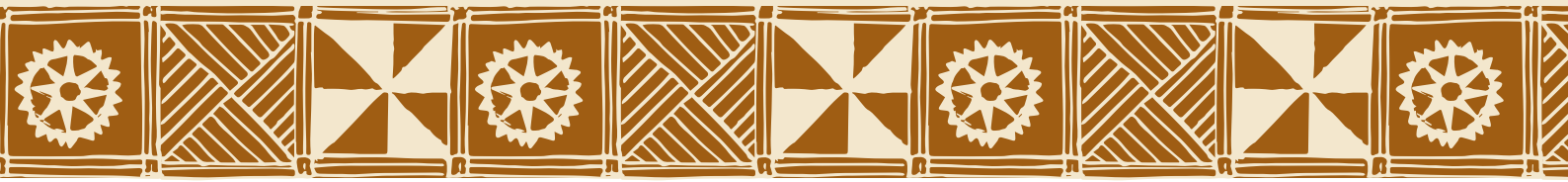
KO E TOHINOA 'O 'EKU FONONGA



Ko e hā e ngaahi me'a mahu'inga ne u ako 'i he uiké ni?

Ko e hā 'eku tukupā ki he uiké ni?

Ko e hā te u fai he uiké ni ke tauhi ai 'e ku tukupā?



NGAAHI NAUNAU TANAKI ATU 'I MUI

KANO TOHI

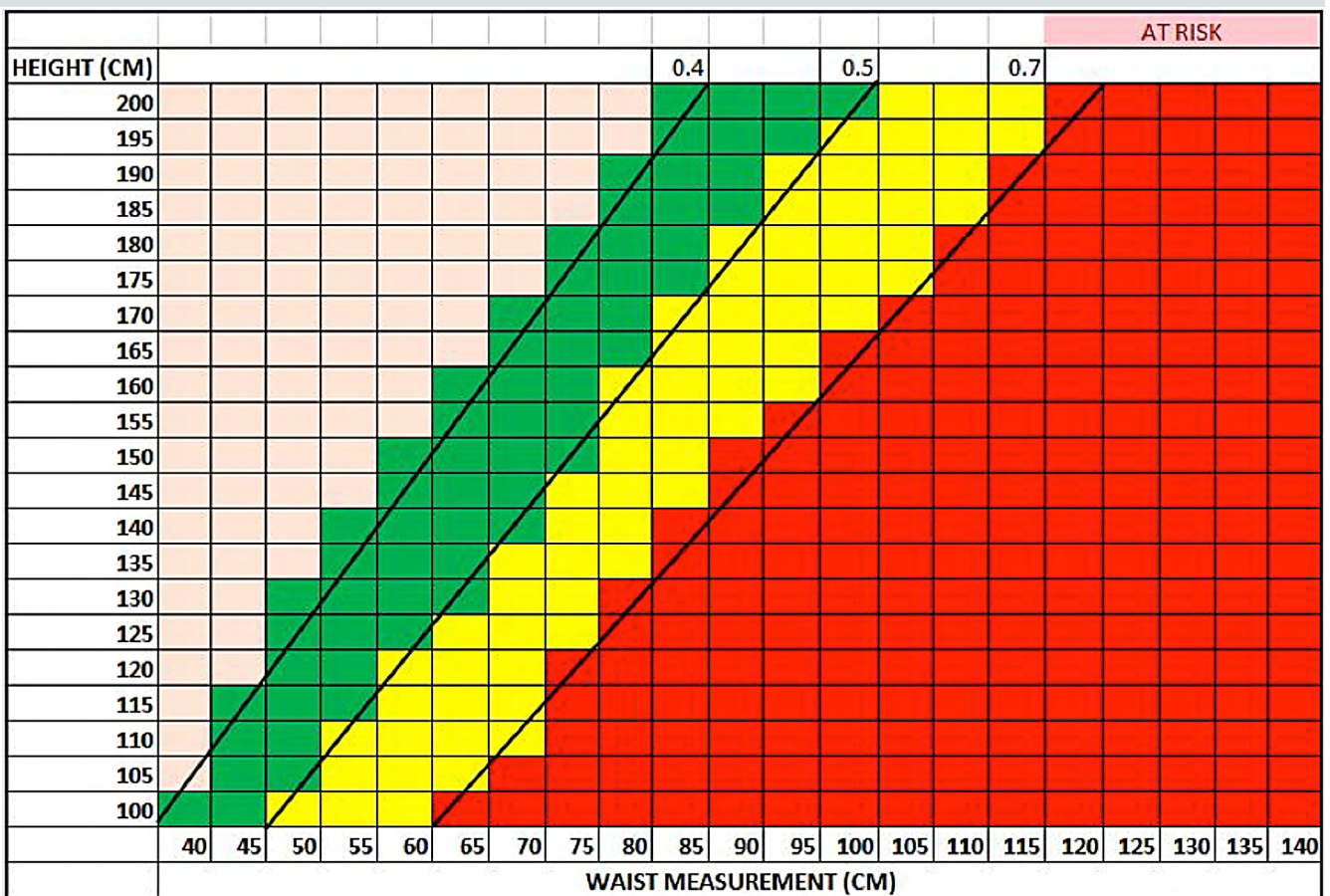
- 62 Ngaahi Sivi Fakauike
- 64 Ngaahi Lipooti Fakalalakaka Fakauike
- 65 Ngaahi Founa Hono Fakahoko e Ngaahi Sivi mo e Ngaahi Me'a Ngaue
- 66 Foomu Tomu'a Vakai'i
- 67 Lesoni 1 - Papa Visione
- 69 Lesoni 1 - Ko e Pasolo 'Elifanite
- 73 Lesoni 2 - "Hoko ko e Mataotao" 'Ekitiviti
- 77 Mo'oni/Hala
- 79 Setifiketi 'o e Ikuna

SIVI FAKAUIKE (SFU)

FAIAKÓ:

LAU: 'I he uike taki taha, te tau vakai'i ai 'e tau fakalalakaka 'aki hano lēkooti hotau **Mamafā** mo e **Fua Kongaloto Ki He Ma'olungā** mo e **BMI**. Te tau siofi foki mo e **Mā'olunga Hotau Totō** mo e **Lahi 'O E Kulukousi He Totō** 'I he 'etau fuofua fakataha fakakulupu 'i he uike 6, pea to e pehē foki ki he faka'osinga 'etau kalasí.

NGAHI FAKAHINOHINŌ: Lau le'o lahi 'a e ngaahi fakahinohino fekau'aki mo e **Toto Ma'olungā** mo e **Kulukousi he Totō** koe'uhi ke mahino ki he kalasi 'a e mahu'inga o e ngaahi fakamatala ko 'ení. Lau 'a e fakamatala fekau'aki mo e "Fua Kongaloto ki he Mā'olungā" mo e kulupu. 'Oku totonu ke lava 'e he memipa kotoa pē 'o e kalasí 'o fai 'a e fuā mo lekooti ia 'i he saati WCU. Fakapapau'i foki 'oku lekooti 'e he tokotaha kotoa pē hono mamafā 'o faka'aonga'i 'a e ngaahi me'afua 'oku 'oatu pea 'oku lekooti foki mo e mā'olunga 'o e totō mo e levolo 'o e kulukousi 'i he ngaahi uike 'oku fakahā atū.



FUA 'O E KONGALOTŌ KI HE MĀ'OLUNGĀ: Ko e fua 'o e kongalotō ki he mā'olungā 'oku faka'aonga'i ia ki hono fakafuofua'i pe 'oku ke fua holo ha ngako 'ikai 'aonga 'i ho kongalotō.

Fua ho kongalotō 'aki hano takai ha tepi fua 'i ho ketē 'i 'olunga pe 'i ho pitō. Fua mo ho mā'olungā.

Measure your height.

Kumi leva 'a e poini ko ia 'oku fea'utaki ai ho mā'olungā mo e fua ho kongalotō 'i he saati ko ia 'i 'olungā. 'Oku tala atu 'e he lanū 'a ho'o tu'unga laveangofua ko ia ke ma'u 'a e fokoutua suká. (Lanu Mata=Si'isi'i, Lanu Engeenga='Oku ki'i mā'olunga si'i pe, Lanu Kulokula='Oku mā'olunga 'aupito.)

Lekooti ho mā'olungā mo ho mamafā pea mo e lanu 'o ho'o tu'unga laveangofuaā he peesi hono hokō.

Ko e founga 'e taha ki hono vakai'i 'a e tu'unga laveangofua ki he fokoutua suká ko hono ngaue'aki 'a e BMI. Ko e BMI 'oku ne fakafofonga 'e ia 'a e Blood Mass Index (Lahi 'o e Fatu 'a e Totō). Ko e BMI 'oku si'i hifo he 27 'oku lau ia 'oku ma'ulalo 'a e tu'u laveangofua ki he fokoutua suká. 'I he vaha'a 'o e 27-32 'oku ki'i lahi fe'unga pe 'a e tu'unga laveangofua. 'I 'olunga 'I he 32, 'oku fu'u mā'olunga 'a e tu'u laveangofua.

Ngaahi Fakahinohino: Lekooti ho'o fakalalakala 'i he UIKE TAKI TAHA i he saati 'i lalo:

	Kongaloto ki he Ma'olunga (cm)		Tu'unga Laveangofua			BMI	Mamafa (kg)	Ma'olunga e Totō	Kulukousi pe Suka he Totō
	Kongaloto	Ma'olunga	Ma'ulalo	Lotoloto	Ma'olunga				
<i>Fakatātā</i>	80	170	✓			27	80	130/80	9.9
Uike 1									
Uike 2									
Uike 3									
Uike 4									
Uike 5									
Uike 6									
Uike 7									
Uike 8									
Uike 9									
Uike 10									
Uike 11									
Uike 12									

KO E HĀ E ME'A 'OKU MAHU'INGA AI 'A E MA'OLUNGA 'O E TOTŌ MO E KULUKOUSI PE SUKA HE TOTŌ?

MALOHI 'O E PAMU 'A E TOTŌ:

'Oku pamu 'e he mafú 'a e totō ki ho sinō 'l ha ngaahi 'uuni kalava (halanga toto). Ko e 'Ma'olunga 'o e Totō' ko e malohi ia 'o e tafe 'a e totō 'l ho kalava 'l he taimi 'oku pamu atu ai. 'Oku lipooti 'a e malohi ko 'eni 'o ngaue'aki 'a e mata'i fika 'e ua, ko e fika 'e taha 'i 'olunga 'l he taha. Ko e mata'ifika 'i 'olungā (sisitoliki) 'oku ne fakafofonga 'e ia 'a e mālohi 'l he kalava 'l he taimi ko ia 'oku mingi ai 'a e mafū. Ko e fika 'l laló (taiesitoliki) 'oku ne fakafofonga 'e ia 'a e taimi 'oku malōlō ai 'a e mafu. Ko ha fika 'oku si'isi'i hifo pe tatau mo e 130/80mmHg 'oku lau ia 'oku nōmolo fakatatau ki he ta'u motu'a mo e tu'unga mo'ui lelei 'o e tokotaha ko iā. Ko e toto ma'olungá 'oku ne uesia lahi 'e ia 'a e mafú mo e ngaahi halanga totō. **'l ha hili ha taimi, 'e hoko 'a e fu'u hulu 'a e mālohi ko 'eni ke fakalahi ho'o tu'u laveangofua ki he ngaahi fokoutua fakatu'utamaki kehekehe 'o kau ai 'a e mahaki mafú, tu'u e tā 'o e mafú, pā kālavá mo e mahaki'ia ' ae kofuuá.**

SUKA HE TOTŌ:

Ko e Kulukousi ko e fa'ahinga suka ia 'oku ma'u 'l he meimei me'atokoni kotoa pe tautautefito ki he me'akai sitaasi (kapohaituleiti). 'Oku momosi hifo 'e he sinō 'a e kapohaituleiti 'o hoko ko e kulukousi 'a ia 'oku fakafononga atu ia 'l he totō, pea 'l he tokoni 'a e inisulini (insulin) 'oku mimi atu ia ki he ngaahi selo (cells) 'o e sino 'o fakatupu mei ai 'a e ivi ki he sinō. Ko e taimi ko ia 'oku 'ikai mimi atu ai 'a e kulukousi ki he ngaahi selō, 'oku nofo pe ia 'l he halanga totō pea 'e malava heni ke hoko ha ngaahi palopalema. Ko e fokoutua suká ko e ola ia 'o e 'ikai malava 'e he sino ke mapule'l 'a e lahi 'o e kulukousi 'l he totō. Ko e fokoutua suka 'oku 'ikai mapule'l 'e malava ke ne fakatupu 'a e ngaahi palopalema hangē ko e mahaki mafu, mahaki'ia faka'atamai, maumau 'a e kofuā mo e po'uli 'a e siō. Ka a'u 'a e ma'olunga hono lau 'o e suká 'oku te'eki ke ke 'aukai ki he 7.8-11mmol/L 'oku fakatupu hoha'a ia kia kinautolu 'oku te'eki ma'u 'e he suká. Ko 'ene a'u 'a e lau 'o 11.1mmol/L 'oku fakatupu hoha'a ia kiate kinautolu kuo mo'ua 'l he fokoutua suká. Ko e ngaahi fika kotoa pē 'oku ma'u mei he sivi suká, 'oku totonu ke fakapapau'i ia mei ha 'ofisa mo'ui koe'uhi ke totonu 'a hono lau 'o e sivi suká.

LIPOOTI FAKAUIKE 'O E FAKALAKALAKA

FAIAKÓ:

'I he hili 'a e uike taki taha te tau vakai'i 'a 'etau fakalalakaká pea maaka'i'a e lelei 'etau hanga 'o tauhi 'etau ngaahi tukupā fakauike.

Fakahinohino: Vakai'i ho'o fakalalakaká he uike taki taha. Fakakaukauloto ki ha ngaahi founa te ke kei malava ai ke fakalalakaka mo fa'u ha ngaahi 'ulungaanga mahu'inga. Tohi'I ha 0 ki he ngaahi ngaue ne lava pea mo ha x ki he ngaahi ngaue te'eki lava.

	'Aho Kotoa- Kai mei he ngaahi lanu 'e 4	Fakasi'isi'I ange 'a e lahi 'o e me'atokoni	Fakamama'o mei he ngako, suka mo e masima	Inu ha ipu vai 'e 8 he 'aho kotoa	Fakamalohisino miniti 30 he 'aho kotoa	Ako'I ha taha
Fakatātā	X	O	X	O	O	X
Uike 1						
Uike 2						
Uike 3						
Uike 4						
Uike 5						
Uike 6						
Uike 7						
Uike 8						
Uike 9						
Uike 10						
Uike 11						
Uike 12						

'I HE 'AHO KOTOA TE TAU FEINGA KE:

- 1 Kai mei he ngaahi me'atokoni lanu kehekehe (FAKA'AHU, HINEHINA, LANUMATA MO E MOLI)
- 2 Kai ke lahi ange 'a e fua'i'akau mo e vesitapolo
- 3 Fakasi'isi'i hono ma'u 'a e me'atokoni kuo fakatōlonga mo ngakó
- 4 Kai ha me'atokoni fakafe'unga pē
- 5 Kau atu ki ha fakamalohisino 'ikai to e si'I hifo he miniti 30
- 6 Inu ha 'ipu vai pe hu'a niu 'e 8 pe lahi ange



MALU'I



FAKATUPU IVI FAKATUPU E SINO





FOUNGA SIVI MO E NGA AHI ME'A NGAUE

'E sivi 'a e mā'olunga 'o e totō mo e kulukousí pe suka he totō tu'o tolu lolotonga e lele 'a e koosi 'i he lolotonga 'a e lesoni 1,6, mo e 11. Ko e sivi ko ia 'o e kulukousí pe suká he totō 'e kau ai hano ki'i hoka'i ho tuhu 'aki ha ki'i hui ke ma'u ha me'i toto, 'a ia 'e fai 'e ha taha kuo 'osi ma'u faka'ilonga pe laiseni 'i homou fonua ke fai 'a e ngaue ko 'ení. 'E lava foki ke fakahoko 'a e sivi kulukousi pe suka ko 'eni 'i ha kiliniki fakafaito'o 'i homou feitu'u.

FAKATOKANGA'I: 'I he tohi fakahinohino ko 'ení, ko e tokotaha ko ia kuo ma'u faka'ilonga, 'osi laiseni pe fakamafai'i 'e he potungaue totonu ke fakahoko 'a e sivi ko 'eni mo feinga'i ke ma'u ha me'i toto, 'e ui ia ko e "Ofisa Faito'o Taau"

FAKAHINOHINO KI HONO SIVI 'O E MĀ'OLUNGA 'O E TOTŌ MO E KULUKOUSÍ PE SUKA HE TOTŌ:

FAIAKÓ

Tala ki he kau memipa kotoa 'o e kalasí 'i ha 'aho 'e taha kimu'a ke 'OUA TE NAU KAI 'I HA HOUA 'E 2, kimu'a hono fai 'o e sivi. 'E sai pe 'a e inu vai.

1. Fakahā ki he tokotaha akó 'a e me'a 'oku 'amanaki ke ke fāi.
2. Sivi 'a e mā'olunga 'o e toto 'o e tokotahá 'aki 'a e me'a fakaongo mo e me'a sivi toto mā'olunga totonu. Lekooti 'a e ngaahi ola 'i he Tohi Menuolo 'a e Kau Ako, p.29 pe ko ho'o fotokopi 'a e p.63 ma'ae kau ako.
3. 'Omi ha 'Ofisa Faito'o Taau ke ne fakahoko 'a e sivi 'o e kulukousí pe suka he totō. Lekooti 'a e ngaahi ola 'i he Tohi Menuolo 'a e Kau Ako, p.29 pe ko ho'o fotokopi 'a e p.63 ma'ae kau ako.
4. Alea'i 'a e ngaahi ola 'o e sivi mo e tokotaha na'e sivi.
5. Fakafetu'utaki 'a e tokotaha na'e sivi mo ha fale mahaki pe ko 'ene toketá 'oka 'i ai ha ngaahi ola 'oku 'ikai fakafiemalie 'o fakatatau mo e lau 'a e 'Ofisa Faito'o Taau na'a ne fai 'a e sivi.
6. Fakapapau'i 'oku fakama'opo'opo lelei ke faka'auha 'a e ngaahi naunau fakafaito'o na'e ngaue'aki, hange ko e ngaahi kofu nima, fanga ki'i hui, fanga ki'i me'a sivi'anga toto, ngaahi fo'i vavaē, pepa holoholó, etc.
7. Faka'aonga'i 'a e ngaahi me'a ngaue ma'a fo'ou ke teuteu ki he tokotaha hokó.

NGAAHI ME'ANGAUE 'OKU FIEMA'U KI HE FAI SIVI

- Tepile mo e 'u sea
- Me'a fua ki he fua mamafā
- Tepi fua (ki he kongalotō mo e mā'olungá)
- Kapa veve mo e milemila veve
- Me'a sivi toto mā'olunga
- Me'a ha'i nima ki he sivi toto mā'olungá (saisi kehekehe 'e 2)
- Maka Kasa (Ki he me'afua toto mā'olunga 'i hono fiema'u)

NAUNAU 'OKU FIEMA'U KI HE SIVI 'O E KULUKOUSI PE SUKA HE TOTŌ 'E HA 'OFISA FAITO'O TAAU:

- Pepa holoholo
- Kofunima ke ngaue'aki tu'otaha pe pea lí'aki
- Ngaahi fo'i vavae
- Pepa ke holoholo e nima
- Me'a fua suka
- Faito'o Sivi Suka
- Fanga ki'i me'a sivi'anga toto (I ha koniteina fakaonopooni mo malu)
- Me'a ngaue to'o totō
- Fanga ki'l hui
- Tuku makehe 'a e koniteina ke fa'o ai 'a e ngaahi me'a kuo 'osi ngaue'aki ki he totō



FOOMU TOMU'A VAKAI'I

'Aho _____

HINGOA: _____ Tangata/Fefine (Siakale'i)

Uooti/Kolo: _____ Ta'u Motu'a: _____

Ne tala atu nai 'e ha toketa 'oku ke ma'u 'a e Suka Kalasi 2? 'IO/'IKAI (Siakale'i)

Kapau 'oku 'IO, na'e hoko eni 'anefe?

NGAAHI FAKAHINOHINO: Fakakakato 'a e foomú ni 'aki hono tali kotoa 'a e ngaahi fakaikiiki 'oku fiema'ú. Fakakaukau'i lelei 'a e ngaahi kupu'i lea kotoa. 'Oku fakataumu'a kinautolu ke tokoni'i koe ke ke malava fakafuofua'i ho'o tu'unga mo'ui lelei 'i he lolotongá pea mo ho'o mahino'i 'a e ngaahi me'a ko ia 'oku nau hanga 'o uesia ho'o mo'ui lelei fakafo'ituituí. Tali ke totonu 'aupito 'a e ngaahi fehu'i, he 'oku nau taki taha fakafongá mai 'a e ngaahi ki mahu'inga ki ho'o lavame'a. 'E tokoni ho'o ngaahi tali ke mahino ai kiate koe mo ho'o faiakó ho ngaahi malohingá mo e ngaahi 'elia 'oku kei fiema'u ho'o tokangá ke fakalelei'i ai ho'o tu'unga mo'ui lelei fakafo'ituituí.

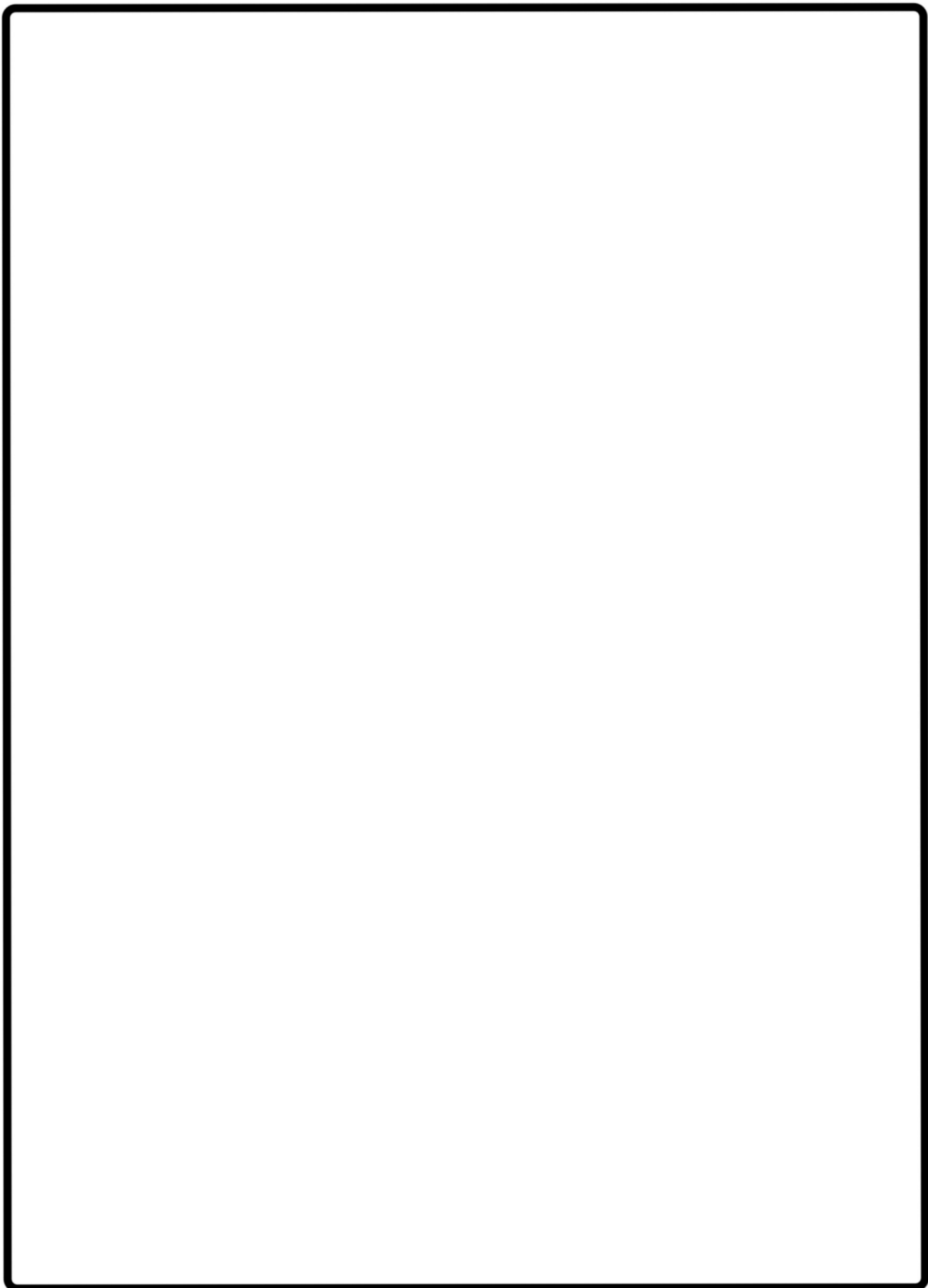
'I he hili ho'o fakafonu kakato 'a e foomú, kataki 'o fakafoki ia ki ho'o faiakó.

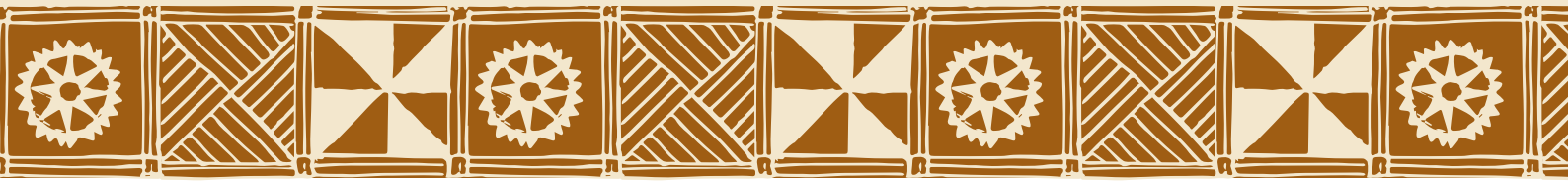
KI HE KOTOA 'O E NGAahi KUPU'I LEA 'I LALÓ, TIKI'I ✓ MAI 'A E KI'I PUHA KO IA 'OKU NE FAKAFOTUNGA LELEI TAHA MAI HO'O TU'UNGA LOLOTONGA.

NGAAHI KUPU'I LEA	Te'eki	Tu'o lahi	Ma'u pē
'Oku ou ma'u me'atokoni mei he ngaahi kalasi lanu kehekehe 'i he houa kai kotoa			
'Oku ou faka'aonga'i ma'u pe hono fakafuofua'i 'e ku me'atokoni he houa kai kotoa			
'Oku ou kai pongipongi ma'u pēi			
'Oku 'ikai ke u kai ki mu'a 'i he taimi mohē			
'Oku kai mo'ui lelei ange hoku familí			
'Oku ou inu 'a e lahi 'o e vai pe niu 'oku tu'uaki mai he 'aho kotoa			
'Oku ou tukupā ke liliu mo fakatupulekina 'e ku mo'ui			
'Oku ou mahino'i mo faka'aonga'i 'a e Lea 'o e Poto 'ihe 'eku mo'ui			
'Oku ou 'ilo'i 'a e me'a ke fai ke fakasi'isi'i pe fakatafoki 'a e tu'unga laveangofua 'i he fokoutua suká			
'Oku ou fakamalohisino 'o ikai to e si'i hifo he miniti 'e 30 he 'aho kotoa tuku kehe pe 'a e Sāpate			
'Oku ou 'i hoku mamafa fe'unga taha			
'Oku ou to mo kai 'a e ngaahi me'atokoni lelei mei he 'eku ngouē			
'Oku ou mohe he houa 'e 7 ki he 8 he po kotoa			
'Oku ou mahino'i mo faka'aonga'i hono mapule'i 'a e ongo'i mafasia			
Te u lava ke ikuna 'a e ngaahi fakafe'atunga ki he 'eku fili ki ha to'onga mo'ui lelei			
'Oku ou fokotu'u, toutou vakai'i, mo tauhi ki he 'eku ngaahi taumu'a ki he mo'ui lelei			
'Oku ou tali 'a e fo'i mo'oni koi a ko 'eku ngaahi filí 'oku ne fakatupu 'a e ngaahi ola ki he 'eku mo'ui lelei			



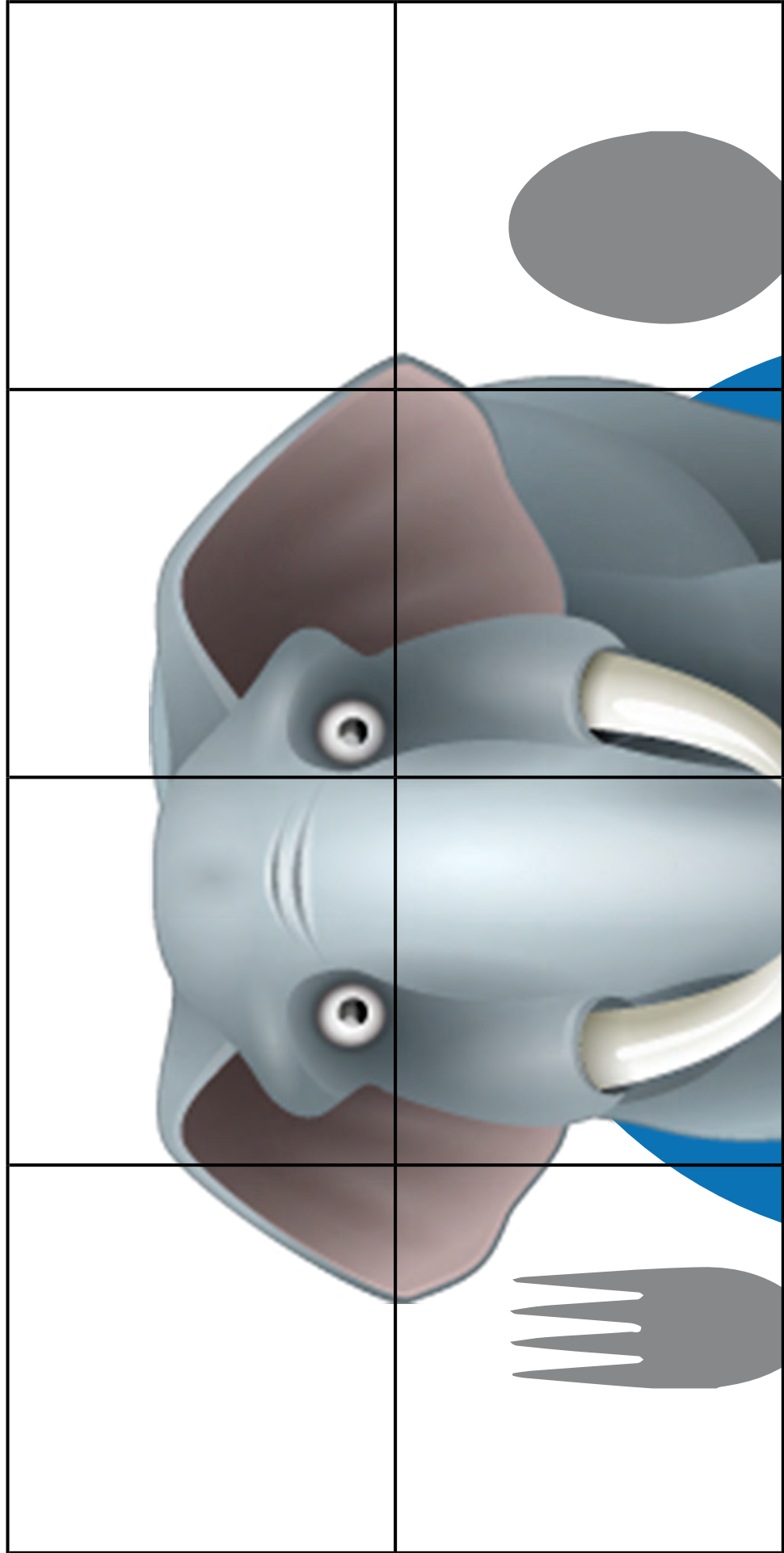
LESONI #1 PAPA VISIONE







LESONI #1 PĀSOLO 'ELIFANITĒ



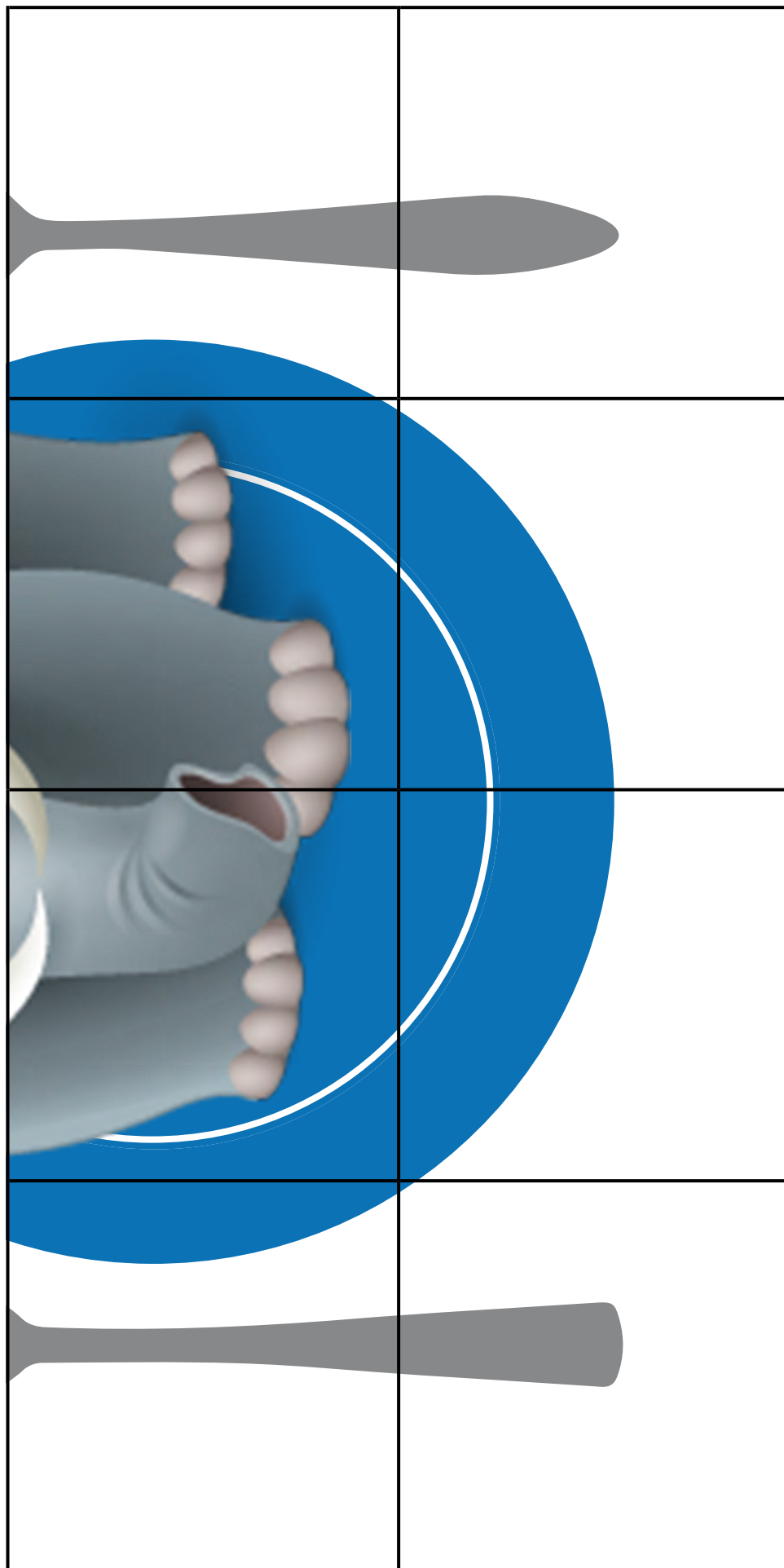
NGAAHI FAKAHINOHINÓ: TEUTEU'I PĒ PĀSOLO 'E TAHA MA'AE KALASÍ—IKAI ko e taha ma'a e tokotaha memipa kotoa. Faitaa'i pea paaki ha tatau, tu'utu'u 'a e ngaahi kongokonga 'o e pāsolo 'elifanitē pea 'oanga 'a e konga 'e taha ki he memipa taki taha. Fakapapau'i 'oku 'osi tufa kotoa 'a e ngaahi kongokongá. Fakafaingamalie'i 'a e memipa taki taha ke vahevahe 'e ne fakakaukau fekau'aki mo e ngaahi fakamatala 'i mui 'i he konga pasolo 'oku ne ma'u. Fokotu'utu'u fakataha 'a e pāsolo 'aki hano faka'aonga'i 'a fakatātā 'o e 'elifanite 'oku 'i he peesi 10 ke tatakí kimoutolu.

LESONI #1 PĀSOLO 'ELIFANITĒ (TAFĀ'AKI KI MUI)

<p>KOLE HA TOKONI 'I HE TAIMI 'E FIEMA'U AI</p>	<p>MA'U MA'U PE HA NGAHI FAKAKAUKAU LELEI</p>	<p>FAKAPALE'I KOE TA'E KAU AI HA ME'AKAI</p>	<p>FAKAFEHOANAKI PĒ KOE KIA KOE, KA E 'IKAI KI HE NI'IHI KEHE</p>
<p>'AI HA LISI 'O E NGAHI ME'A 'OKU KE HOUNGA'IA AI</p>	<p>MANATU'I KE NGAHI 'A E FONONGA KO 'ENI KI HE LILIU KE FAKAFIEFIAI</p>	<p>'AI KE KE NGAOFE NGOFUA KA 'I AI HA ME'A 'E 'IKAI NGAUE LELEI MA'AU; FEINGA HA ME'A KEHE</p>	<p>FOKOTU'U HA NGAHI TAUMU'A 'E ALA MALAVA KE FAI PEA TOHI'I KINAUTOLU</p>



LESONI #1 PĀSOLO 'ELIFANITĒ



LESONI #1 PĀSOLO 'ELIFANITĒ (TAFĀ'AKI KI MUI)

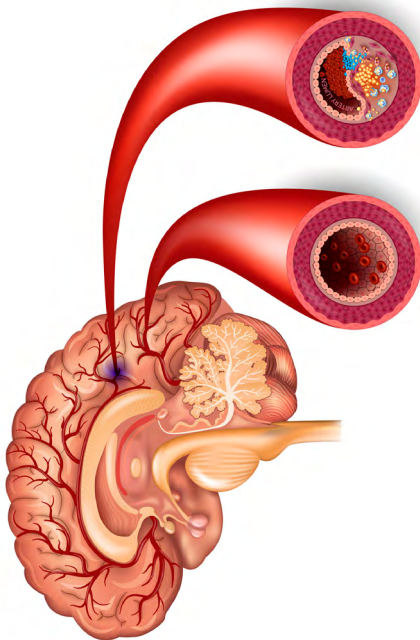
<p>FEKUMI KI HE ME'A TE NE 'AI KO E KEKE FIEFIA-- MAKEHE MEI HE ME'ATOKONI'</p>	<p>TUKU TAHA HO'O TOKANGĀ 'I HE 'AHŌ NI MO E NGAAHI ME'A 'OKU KE LOTO KE IKUNA'I</p>	<p>FOKOTU'UTU'U HO 'ĀTAKAI KE FAKAFAINGOFUA'I ANGE HO'O ME'A 'E FAI, TO'O MEI AI 'A E NGAHI ME'A FAKATAUELE</p>	<p>FAKA'AONGAI' HO'O MOHU FAKAKAUKAU' KE KUMI HA ME'A 'UHINGA MĀLIE KE FAI</p>
<p>'OUA 'E MANAVAHĒ KE FAI HA NGAHI LILIU I HO'O TO'ONGA MO'UI</p>	<p>MANATU'I 'A E NGAAHI 'UHINGA KO IA 'OKU KE FIEMA'U AI KE LILIU</p>	<p>TUKU TAHA HO'O TOKANGĀ 'I HE FA'AHINGA ONGO 'OKU KE FIEMA'U KE ONGO'I</p>	<p>'OUA NA'A KE TUKU HA KI'I FAKATUKIA KE NE FAKALOTOSI'I KOE. KO 'APONGIPONGI KO E 'AHO FO'OU!</p>

‘EKITIVITĪ: “HOKO KO E MATAOTAO”

NGAAHI FAKAHINOHINO:

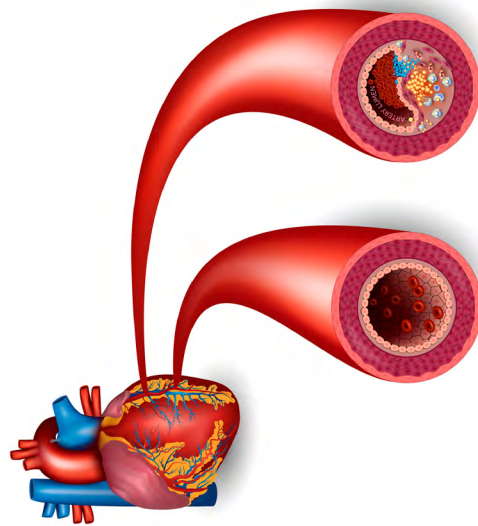
- Faitaa’i/paaki/pea tu’utu’u ‘a e ngaahi kaati ‘o e ‘imisi ‘o e sinó. Fokotu’u ‘a e fakatātā ‘o e sinó he palakipoē.
- Vahevahe ‘a e kau memipa ‘o e kulupū ki ha kulupu ‘e 6 pea ‘oange ki he kulupu taki taha ha kaati “Faka’ilonga mo e Solova’anga”.
- ‘E fevahevahe’aki ‘e he kulupu taki taha ‘a e ngaahi fakamatala ‘i he kaati.
- Hili ha miniti ‘e 5, ‘e tau fetongi leva ‘a e ngaahi kulupu ‘i hono ako’i e toenga ‘o e kalasi fekau’aki mo e ngaahi fakamatala he’enua kaati. Fakahinohino kinautolu ke fakapipiki ‘enua kaati ki he ngaahi kongokonga totonu ‘o e sinó.

‘ATAMAI



KALAVA ‘OKU NGAUE LELEI
MATOLU MO FEFEKA ANGE ‘A E
HOLISI ‘O E NGAAHI KALAVA MO E
FAKAFO‘IMAKA ‘A E TOTO

MAFŪ



KALAVA ‘OKU NGAUE LELEI
MATOLU MO FEFEKA ANGE ‘A E
HOLISI ‘O E NGAAHI KALAVA MO E
FAKAFO‘IMAKA ‘A E TOTO

KOE 'ATAMA'I MO E PĀ KĀLAVĀ

'Oku fu'ū lavelaveili 'aupito 'a e 'atama'i ki he lahi ko ia 'a e kulukousi pe suka 'oku ne ngaue'aki ke fakaiivia 'a e sinó. 'E malava 'e he suká ke maumau'i 'a e 'utó 'okapau he 'ikai ke tau mapule'i 'a e lahi 'o e suka 'oku tau kai. Ko e mā'olunga ko ia 'a e suká 'i ha hili ha ngaahi taimi, tene fakatupu 'e ia 'a e mole e manatū, maumau ki he ngaahi neave 'i he 'utó, mauma'ui 'e tau tu'unga fakakaukau pea hoko mo e pā kālava.

SOLOVA'ANGĀ: Fakasi'isi'i pea mapule'i 'a e levolo 'o e kulukousi pe suka he totó. Fakapapau'i 'oku ke fakamalohisino miniti 30 he 'aho kotoa. 'E tokoni 'eni ke ta'ofi 'a e mole fuoloa 'a e manatū, maumau ki he ngaahi neavē, pea ne faká'atā ko e ke ke ma'ū ha mo'ui lelei mo loloa ange.

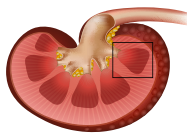
NGAAHI KALAVA HE MAFŪ MO E NGAAHI MAHAKI 'O E TOTÓ

'Oku fakatupunga 'e he suká 'a e to e mā'olunga ange 'a 'ete tu'ū laveangofua ki he 'ikai fetafeaki lelei e totó mo e mahaki mafū. 'I ha hili ha ngaahi taimi, 'e malava 'e he ngaahi penu ko ia 'oku maka he 'aofi ki loto 'o e ngaahi kalava 'o fakatupu ha maumau. 'Oku maumau'i 'e he mā'olunga 'a e levolo 'o e suká he toto, 'a e ngaahi neave pea to e fakalahi mo tănaki atu 'a e ngakó ki he 'aofi ki loto 'o e ngaahi kalavā, 'o fakalahi ange ai 'a e faingamalie ki he tu'ū e tā 'o e mafu.

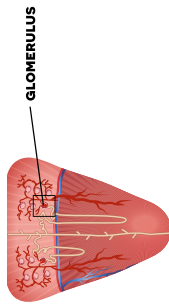
SOLOVA'ANGĀ: Fakasi'isi'i 'e levolo 'o e kulukousi pe suka he totó, pea fai mo ha fakamalohisino miniti 'e 30 he 'aho kotoa pē.

ONGO KOFUUA

KOFU UA

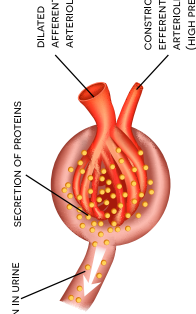


SIVITANGA 'O ETU'U OFI



GLOMERULUS

PROTEIN IN URINE



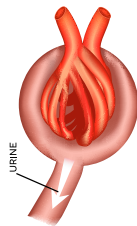
SECRETION OF PROTEINS

DILATED AFFERENT ARTERIOLE

CONSTRICTED EFFERENT ARTERIOLE (HIGH PRESSURE)

UNHEALTHY GLOMERULUS
PROTEIN MOLECULES SPILL IN TO THE URINE BECAUSE OF DAMAGE OF CAPILLARY WALL

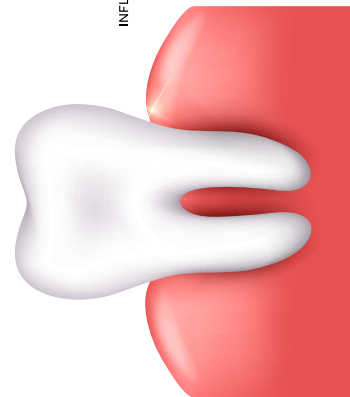
NORMAL GLOMERULUS
CAPILLARY KEEPS PROTEIN MOLECULES IN THE BLOOD



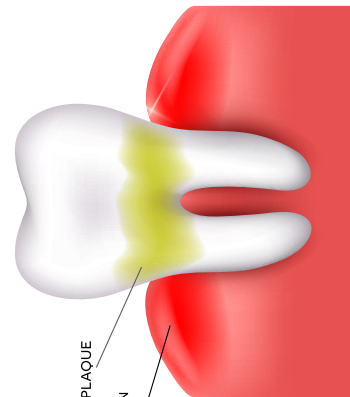
URINE

NIFO

NIFO MO'UI LELEI



NIFO KUO MAKA'AI 'A'E ME'ATOKONI



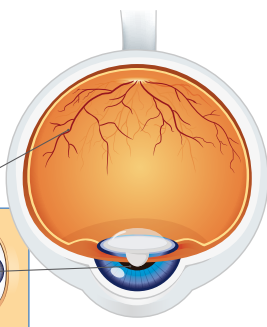
PLAQUE

INFLAMMATION

ONGO FO'I MATA

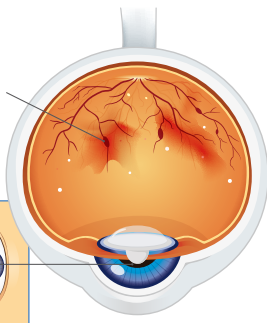


Ngaahi kalava mo'ui lelei



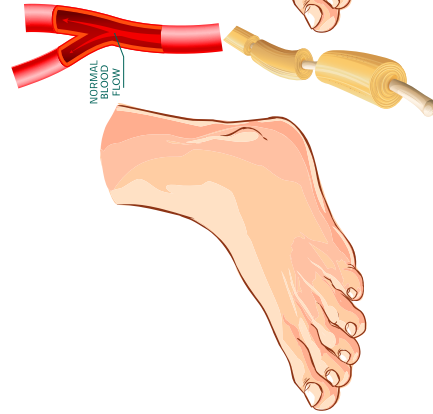
Mata 'oku Mo'ui Lelei

Ko e fanga ki'i kalava iiki 'oku mama mei ai 'a e huhu'a ki he tama'uli

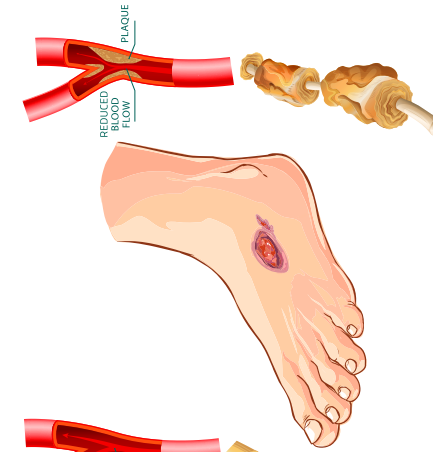


Ko e fo'i mata kuo mahaki'ia 'a e tama'uli

ONGO VA'E



NORMAL BLOOD FLOW



REDUCED BLOOD FLOW

PLAQUE

MAHAKI'IA E MATĀ

'Oku uesia 'e he fokoutua sukā 'a e matā pea ne lava ke fakatupu ha mole 'a e vakai mo e po'uli 'a e siō. Ko e fokoutua Letinopefi (Retinopathy) ko e fokoutua lahi taha ia ki he mata 'o kinautolu 'oku mo'ua 'i he fokoutua sukā. 'Oku fakatupunga ia 'i he ngaahi fetongitongi 'oku hoko 'i he fo'i tama'uli 'o e matā. 'Oku toe mo'ua foki 'a e kakai kuo ma'u 'e he sukā 'i he mahaki ko e katalaki (cataracts) pē ko e (nenefu 'a e siō'ata 'o e kano'imatā) pea mo e kulukoma (glaucoma) pe ko e hulutu'a 'a e mālohi 'o e vai 'oku tata'o atu he matā 'o e maumau'i 'a e ngaahi neave pea lava ke fakatupu ai mo e mole 'a e siō.

SOLOV'ANGA: Fakasi'isi'i 'a e levolo 'o e kulukousi pe suka 'i ho totō pea tauhi mo ha levolo taau ki he mā'olunga ho totō. Kai 'a e ngaahi fua'i'akau mo e vestapolo ke lahi pea holoki mo ho'oma'u 'a e masima, pea ke kau atu 'i ha polokalama fakamalohisino tu'upau.

MAHAKI'IA Ē KOFU UĀ

'Oku hanga 'e he fokoutua sukā 'o fakalavea'i 'a e fanga ki'i kalava iiki he sinó. 'I he taimi ko ia kuo 'ikai toe malava ai 'e ho kofu uā ke fufulu fakalelei ho totō. 'Oku fakatupunga heni hono hanga 'e ho sino 'ou 'o puke 'a e vai mo e māsima lahi ange ho sino 'i he me'a 'oku totonū, 'o fakatupunga ai 'a e tupulaki ho mamafā mo e pupula ho tungā'i vā'ēi. 'Oku toe maumau'i foki 'e he sukā 'a e ngaahi neave he tangamimi, pea faingata'a ange ai ke fakamaha mai ia. Ko e fu'u malohi ko ia 'o e teke 'a e vai 'i he 'ene fonu, te ne lava 'e ia 'o fakatupu ha lavea mo ha mahaki'ia 'a e kofu uā.

SOLOV'ANGA: Mapule'i 'a e levolo 'o e kulukousi pe suka ho sinó pea holoki mo e kai masimā.

MAHAKI'IA 'A E NEAVE

'Oku fakatupu 'e he fokoutua sukā 'a e mahaki 'oku 'i'loa ko e Niulopafi (Neuropathy). Ko e mahaki ko 'eni 'oku lahi taha 'e ne uesia 'a e ngaahi neave 'i he lalo kili. Ko e ngaahi faka'ilongā 'oku kau ai e mamatea, mahuhuhuhu pe mamahi 'a e nima, vā'e, ongo uma pe ongo alangā. Ko e ngaahi neave 'o e vā'e 'oku lahi taha 'a 'ene tu'u laveangofua ke ma'u 'e he Niulopafi. Koe'uhi ko e mole 'ae ongo 'i he vā'ē, ko e ngaahi mata'l pala mo e lavea he vā'e 'oku 'ikai fakatokanga 'i ia ka e 'oua kuo fakahangatamaki ia 'o pala pea 'ofofia 'e he siemu pea pau leva ia ke tu'usi.

SOLOV'ANGA: Tauhi ma'u 'i lalo 'a e levolo 'o e kulukousi pe suka ho totō pea ke fakamalohisino miniti 30 he 'aho.

MAHAKI'IA 'A E TE'ENIFŌ

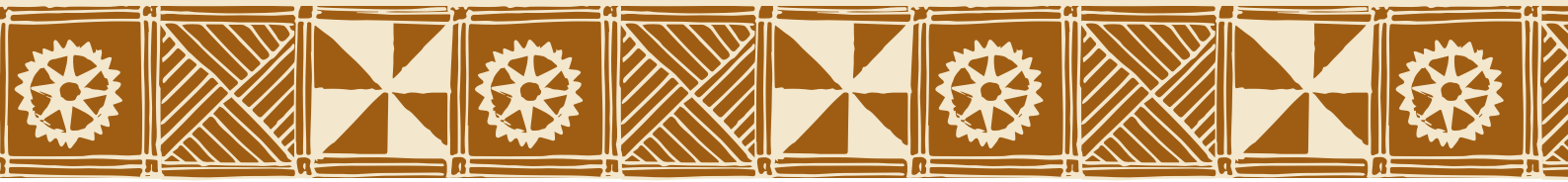
'Oku uesia 'e he fokoutua sukā 'a e ngutu 'aki hono fakatupu 'a e mahaki'ia 'a e te'enifō. Ko e kau faingata'a'ia ko ia he fokoutua sukā 'oku 'ikai malava ke mapule'i 'a e suka honau totō, 'oku nau ma'u 'e kinautolu 'a e mahaki'ia 'o e te'enifō 'o lahi ange pea toe kovi ange 'iate kinautolu ko ē 'oku mapule'i honau sukā. 'I he taimi ko ia 'oku mā'olunga ai 'a e kulukousi pe suka 'i ho fāvai ('a e huhu'a ko ia ho ngutu), 'e malava leva 'a e ngaahi pekiti'iva fakatu'utamaki ho ngutu 'o tupu 'o lahi ange pea kamata leva 'a e mahaki'ia ho te'enifō.

SOLOV'ANGA: Fakasi'isi'i 'a e suka 'oku ke kai. Fufulu pea hoka ke mā'a ho nifo ma'u pē.



MO'ONI/HALA:

- 1. HALA.** Ko hono kai 'o e me'atokoni 'oku ma'u 'ofi ki he feitu'u 'oku fakatupu ai hange ko e ngoue'anga mo e maketi ko e fili ia 'oku fakatupu mo'ui lelei ange.
- 2. MO'ONI.** Ko e me'atokoni lahi fe'unga 'oku ne fakatupu 'a e ivi. Ko e fu'u hulu 'a e me'atokoni 'oku ne holoki 'e ia 'a e ivi
- 3. HALA.** 'I he Pasifikí ko e tokotaha pe mei he toko 10 'oku nau ma'u 'o fe'unga 'a e fo'l 'akaū mo e vesitapolō ke tauhi kinautolu ke mo'ui lelei mo malu'l kinautolu mei hono ma'u 'a e fokoutua suká mo e ngaahi palopalema 'o e mafū.
- 4. HALA.** Ko ha ngaahi fa'ahinga me'atokoni lanu kehekehē mei he ngaahi kulupu kehekehe 'o e me'atokoni'oku nau 'omi 'a e ngaahi ivi me'atokoni kehekehe 'oku fiema'u 'e he sinó.





Tohi Fakamo'oni 'o e Ikuna'



'Oku fakamo'oni'i heni ko:

Kuo ne lava'l lelei 'a e Polokalama Ako, "Ko ho'o Mo'ui Lelei 'oku 'i ho Ongó Nímá"

Fakamo'oni Hingoa 'a e Faiako

Ne Maau 'i he 'Aho ko 'eni



'AMANAKI FO'OU



www.hopefordiabetes.org

'I HE FENGAUE'AKI MO E:



TongaHealth



Ministry
of Health
TONGA

