

E ha'apa'o maita'i i te mau parau 'āpī 'e te mau paruai ato'a i te fare

I mua i te mau paruai, e ti'a e pāruru 'e e arai i te mau tamari'i.

E tāu'aparau maita'i e o rātou, nō te mau parau o te fa'aro'ohia nei, 'ia 'ore ho'i 'ia mata'u.

E fa'ata'a i te mau hōho'a o tā rātou e hi'o 'e te mau parau tā rātou e fa'aro'o nei.

E fa'a'ōhie 'ia pāhono ia rātou 'e e fa'ari'i i te tamari'i na'ina'i 'ia māta'ita'i noa i te mau taime nō te parau 'āpī a te rātio teata.

Mai te peu e hau te metua, e hau ato'a te tamari'i.

Mai te peu e pe'ape'a te metua, e pe'ape'a ato'a te tamari'i.



→ E mea faufa'a i te mau taime nō te ha'api'ira'a i te fare.

'Ia fa'aea maoro i mua i te mau paruai, e fa'atau te roa'a mai : i te pae tū'aro, ha'api'ira'a, hi'ora'a 'aore ra ta'otora'a'.



→ 'eiaha i te taime tāmā'ara'a
→ 'eiaha i te pō, i roto i te piha



→ mai te 3 matahiti, 'aita e paruai 'aore ra e mea iti roa
→ mai te 3 e tae atu i te 6 matahiti, 30 miniti e tae atu i te 1 hora 'e 30 miniti i te mahana
→ mai te 6 e tae atu i te 10 matahiti, 1 'aore ra 2 hora i te mahana

Nō te hi'opo'a i teie taime māta'ita'ira'a i te paruai nā te tamari'i, te taure'a, E ti'a e ara maita'i :

- i te mau mātini ato'a : rātio teata, roro uira, ha'uti uira, niuniu 'āfa'ifa'i... 'e - i te mau taime ato'a : nō te ha'api'ira'a ānei, te parau fa'aara, te ha'uti (te tamari'i ana'e 'aore ra 'āpe'ehia e te metua).



Te tahī mahana fa'anaho-maita'i-hia : te mau taime tāmau 'e fa'ata'ahia (nō te ha'api'ira'a, nō te ha'uti...)



Te orara'a i te mahana tāta'itahi, e 'ohipa īā nā tātou ! (te mau 'ohipa mai te raverā'a i te mā'a, te tāmāra'a i te 'āua, te hāmanira'a i te teihā, te fa'anahora'a i te fare, ...)

'Ia ora maita'i i te fa'aea-tāmaura'a i te 'utuāfare



E rave i te tahī tū'aro.

'A nēnē'i nā pae e piti, i ni'a i te hōē noa 'āpi parau.

'E e rave i te tahī taime nō 'oe !



Hōrō'a i te tārena 'ohipa tāmau nō te hepatoma

(4 'āfa mahana vata i te hepatoma)

E hina'aro te tamari'i e 'ite i te 'ohipa e tupu 'e e ti'a īa e tau'aparau.

Hora	Tai'o mahana :	
	<i>Arara'a</i> Taime o te taofera'a purūmu i te niho / fa'anaho i te fare	
	Taime o te avatea	
	'amu'amura'a	
	fa'anaho / hopu i te pape	
	Tāmā'ara'a i te pō	
	tao'otora'a	

Tārena nō te nene'i 'aore ra te pāpā'i

30 miniti i te rēni. Tē toe ra te tahī atu mau rēni, 'a fa'a'ī atu.

- 'A pāpā'i i te mau hora i roto i te tārena 'aore ra 'a hāmani i tā 'oe tārena 'ohipa.
- Teie te tahī mau 'ohipa, e ti'a e tāpa'o i roto i te pitī o te 'apapara'a o te mau 'ohipa a te 'utuāfare, 'ia au i tō 'oe taime 'e i te 'ohipa e auhia e te tamari'i.

Te mau tū'aro

- no te fa'aha'utira'a, te 'apara'a 'e te fa'a'eta'etara'a i te tino

- e tano i te tahī vāhi
- nō te tāmarū i te tino, te hutī i te aho (*e hi'o i te puta o te tāmarura'a*)

- tē ha'apāpū nei te Pū Ea o te Ao nei (parauhia « OMS »), e

- ti'a e rave i te tahī tū'aro 1 hora i te mahana 'aore ra hau atu

- fa'auehia e te mau fare ha'api'ira'a : tuatahi 'e tuarua

- ha'apūrorohia e te mau rātio teata, rātio, natirara, ve'a

- tamahou : 1 e 2 taime : 30 miniti

- tuatahi : 2 taime : 30 e tae atu 45 miniti

- tuarua 1 : 3 hora i te mahana

- tuarua 2 : hau i te 3 hora i te mahana

- **e mea faufa'a e fa'a'ohipa tāmau i tōna roro.**

Te mau 'ohipa rima 'e ha'a rau

- tāmā i te 'āua, rave i te 'ohipa huru rau, rave i te mā'a...

- te mau ano'ihi (pāte faraoa tāmiti, pāte tīroaroa, tāpūpūra'a, pēnira'a, tūfetura'a...) (*e hi'o i te puta fa'a'afa'aeara'a*)

- te mau 'upa'upa

- **e mea faufa'a ato'a e fa'a'ohipa i tōna nā rima 'ia 'aravihī 'oia (1 a'e 'ohipa i te mahana e hau atu)**

Te mau ha'uti marū 'e nō te ha'api'ira'a

- te ha'uti totaite, te pere, te 'aro, te feruri, te 'imi, te piri

- tai'o, fa'aro'o i te mau 'ā'ai ; tuō i te feti'i 'e te mau hoa

- tu'u i te 'ū, tāhōho'a (*e hi'o i te puta o te mau 'ohipa*)

- **e taime teie nō te ha'api'i i te autaea'erā'a, te 'imira'a, te ferurira'a 'e te tāmarū**

Nō te tahī tamari'i, te tamari'i huma ihoā ra, e fa'a'i i te taime 'ohipa. E ha'apa'o i te mau fa'auera'a a te mau 'orometua.

'Ei pu'ohura'a, e ha'apoupou i tā 'oe tamari'i nō tāna mau 'ohipa, e'ree ho'i 'oia te tumu nō te fifi e tupu ra.



E aha te huru te ta'oto o tā 'oe tamari'i ?

- Hia'ai mai te 3 e tae atu 5 matahitī : 10 e tae atu 13 hora i te pō

- Hia'ai mai te 6 e tae atu 12 matahitī : 9 e tae atu 12 hora i te pō

- Hia'ai mai te 13 e tae atu 18 matahitī : 8 e tae atu 10 hora i te pō