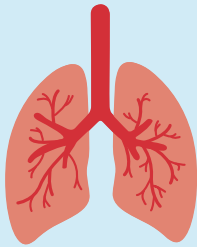


Let's be **IDLE FREE**

253



Aiseā e aua ai ona faaola ai pea lau taavale pe afai e le i 'aveina?



Mo lou soifua maloloina.

E mafai e kasa mai taavale o loo faaola ona maua ai faama'i ogaoga e pei o le ma'i sela, ma'i fatu, ma'i o le mama, ma le kanesa.



Puipui le paneta.

E tatala mai e taavale o loo faaola ia vailaau leaga, kasa, ma ea leaga e leaga ai itulagi ma suiga o le tau i le lalolagi.



Sefe le suauu ma tupe.

E laititi kasa e alu i le toe faaolaina o le afi nai lo le faaola ai pea mo le 10 sekone pe umi atu foi.

Fesosasoani mai ia matou ia manavaina se ea mama!

O auala ia aua ai ona faaolaina pea lau taavale:

- Tapē lau taavale pe afai o loo e faatali mo le sili atu ma le 10 sekone.
- Faamafanafana lau afi i le aveina lea o lau taavale.
- I aso malulu ma vevela, faamalolo mo ni nai minute ina ia faamafanafana pe faamalulu le taavale ona tapē lea o le taavale sei toe manaomia.

Fai paaga ai ma:



Maua faamatalaga atili i le tpchd.org/idlefree253

Rev. Nov. 18, 2022

