

Marurunging te iango ao te rabata

Titebo kakawakin tararuan marurungin am iango ma rabatam



E kaotaki marurunging te iango ni baikai:

- e tamaroa ara reitaki ma aomata
- ti kona ni kauarerekea te tabeaianga
- ti onimaki ibukin taai aika a na roko



Ma n tabetai iai te kanganga ma marurungin ara iango man:

- namakinan te tabeaianga
- namakinan te maroaa
- namakinan te kua ao te nanokawaki

Ti na bon namakini itera aikai n te tai teuana ma teuana. A kona n riki aikai man te raroanako, matoan te makuri, te tiku n ti ngke, ke bon akea bukina. Ngkana e riki aio ao reitaki ma temanna ni karaua am iango ao ni kanakoa te nano ni maroaa.

Aikai iango tabeua i bukin marurungin am iango ao arom n taetae ma aomata ngkana ko kainnanao te buoka.



Itera aika ko kona ni karaoi ibukin marurungin am iao

Kateimatoa am reitaki ma raom, te utu, raom ni makuri, am komuniti boni nagaia aika a rangin ibuobuoki i bukin marurungin ara iango

TE REITAKI MA RAOM NI MAEKA



Reitaki ma raom ni maeka n te ekititaaiti ma ngaiia, ni kamate anene ma te kita, baronga te kamataku ni katein abam, te noo tamnei ao te amarake. Ko kona ni karaoa te tairiki ni kamataku teuana ike a kona kaaina ni kukana ae bon amaraken abaia.

TE REITAKI MA KAAIN ABA RIKI TEBEUA



Noria ngkana iai kaain te Betebeke ke kaain Timo n am komiuniti ae e boou. Ko kona n namakina maiuakinan am katei ngkai ko raroa nako ma abam. Kakaiea aomata akanne n reitaki ma am tia kamakuri, te tia tararuiaia taan makuri, te kauntiran am aono ke iaon te 'Facebook'

TE REIAKI MA KAAIN AM UTU BON I ABAM



Reitaki n te wideo ae e maiu, te kaongongo ke n te kurubu n utu n te 'Facebook' te noo tamnei ao karakinan am bong ni makuri.

TE REITAKI MA RAOM NI MAKURI AO RAORAOM BON IAON AOTITERIA



Te uaia ni katawanou, te uaia n ekititiaati imain ao imuin te makuri, ke kamaurakia raom ni makuri ao n titirakinia ba a uara ni katoa rokom n te moaningabong ni makuri

TE REITAKI N TE ONIMAKI



Ngkana kaain te aro ngke, iri taromaui iaon te intanete, te reirei n te baibara, te tataro i bukin kairan maium ao am kantaninga. Karekei taromaui tabeua iaon te intanete iaon Aotiteria ao nte Betebeke ikai: <https://bit.ly/3i5prgl>. Ko kona naba ni kakaei taromaui ni bon am taetae iaon te 'YouTube' ke te botaki n taromaui bon i abam iaon te 'Facebook'

TE REITAKI MA TE KARIKIBWAI



Ngkana ko aki kan reitaki ni maroro, e kona ni buokaki marurungin am iango n: te reitaki ma te karikibwai, te aki karongoa, te ang ae e boou, ao te nakonako



Te ekitiaiaiti ao te amarake raoi

KAKAMAKURAN RABATAM

E reitaki rabatam ma am iango n te aro ba ngkana ko kabongana rabatam ao e na marurung naba iai am iango. Iai iango ni ibuobuoki tabeua iaon taekan te kakamakuri n te 'physical health' i nano.

TE AMARAKE RAOI

A kakorakoraki rabatara n te amarake ao te ran. Uanikai, banikai, iriko maiu ao te ran a roaori riki nakon amarake ni katawe (takeaway) ba a anganira te korakora i bukin te makuri ao te maiu.



Ngkana ko kainnanao te maroro

TAETAENIKAWAI MA RAOM NI MAEKA

Ngkana ko namakina te kan reitaki, taetae ma raom ni maeka, ao tai tiku n ti ngke n am ru ba e aki reke iai te maroro. Reitaki ma ngaiia ngkana ko kuka, n te nakonako, ke n te tai ni bobwai.

MARORO MA AM TIA KAMAKURI KE TE BOTAKI NI KAMAKURI N TE BETEBEKE

E kona n rotaki marurungin am iango n taekan te mane, te auti, ke te makuri. Ngkana iai am kanganga n itera aikai, ao reitaki ma am tia kamakuri, a mena ikai ba ana boikiko. Ngkana ko aki mwengaraoi maroro ma ngaiia, maroro ma am tia kairiri, te Aobitia n Reitaki (AR), am aobitia n reitaki ngkana iai ke tarebonia te PALM n ana rain ni boutoka ae 1800 51 51 31.

MARORO MA KAAIN AM KOMUNITI TEMANNA AE KO ONIMAKINNA

Tao temanna ae kaain am aro, am botaki n takakaro, kaain te aba riki teuana, ke raoraom aika a boou. Akea te kanganga ngkana ko kataia n reitaki ma aomata aika ko a tiba kaaitibo ma ngaiia.

TAREBONIA TE TIA TARARUA TE MAURI TEMANNA AE E MAATAI

Akea te kanganga n te maroro ma taan tararuaa te iango aika a maatai. Iai makuri iaon tararua te iango aika akea booua i Aotiteria i bukin aio – e aki kainnanaoaki ba ko na anga aram, ke rongorongom riki tabeua, ao akea ae e ataia ba ko tarebonia. Te katoto teuana ba ngkana ko rawawata ke n tabeaianga tarebonia 'Beyond Blue' iaon 1300 22 4636 ao reitaki ma kaaina.

Ngkana e kanganga iroum te taetae ni imatang, butia temanna ae ko onimakinna ba e na buokiko n raira am taeka.

Te Reitaki ni katawe n tain te kanganga

**Te Tieweti ni katawe
24/7** (i bukin uraraken
te ai, te amburanti, ke
bureitiman) iaon 000

Te Rain ni kamaiu 24/7
(te katoki bakabure ke
te kanganga ae e rangin
kakaiaiki) iaon 13 11 14 ke
1300 659 467

**Ana rain TKAB ni
boutoka 24/7 iaon**
1800 51 51 31

**Te tarebon ibukin te
kakiriwe n te mwenga
24/7**
1800 737 732

Marurungin te rabata



E teimatoa marurungin te rabata n te ekitiaiaiti. Ni bon arona ao ti kainnanao tao 30 te miniti ni kakamakuri i nanon 5 te bong ni katoa wiki ke i aona riki – ko bon karaoa aio ngkana ko kakamakuri n am tai ni makuri. A maiti aanga ni kakamakuri ao ngkana ko tuai, e aki matebuaka naba n te tai aio ngkana ko bwaina te kakamakuri.

E kona n riki ba te ekitiaiaiti ae e tamaroa ngkana ko kakamakura rabatam n am tai ni karaoi am makuri ni kabane.

LANGO TABEUA BON:

- Te nakonako ma raoraom ke raom ni maeka imain/imuin te makuri ao n aki tekateka n te auti
- te taenti
- e kona naba n riki te makuri ni katoa bong ba te tai ni kakamakuri– n aron te kaitiaki ke te katine kunikai imuin te uati

I bukin kabatian riki reken te marurung, katai kakamakuri aika a omaka riki.

LANGO TABEUA BON:

- Kamarurung n te mwenga a maiti tamnei ma wideo n te 'YouTube' iaon te intanete aika ko kona ni matakua iai n akea booua.
- titirakina am tia kamakuri taekan te botaki n takakaro teuana ae ko kona n riki ba kaaina n aron tao te urakibi iunion, te riiki, te butiboro, te nete aika a rangin ungaraki Aotiteria.
- te uaua tabeua te raun n te tabo n uaua ae e kaan ma am tabo ni maeka

Ngkan ko kan kamarurung ma te kurubu teuana ao bon akea te kanganga iai! Kakaea te kurubu teuana ao riiki ba kaaina. Rinea te kamarurung teuana ae ko nano iai ao ae ko kona ira buakona.



Uringnga ba ngkana ko rangin kakorakaiko ao e kona n reke marakin te matireti ai ngaia are kamarauko moa imain am tai ni kakorakaiko n am waaki ni kamarurung.

