Rārangi kupu matua o ngā tohumate

I te nuinga o ngā rā ko te tikanga kāore ō tohumate huangō engari i ētahi wā ka kino haere. Mā te whakamahi rātaka ka mōhio haere koe ki ngā take e pērā ai, ā, i te taha o tō Mahere Mahi Huangō he ako i te wā tika ki te panoni i ō whakamaimoatanga.

Me āta aro ki te: maremare, tīmohu, hēmanawa, kore āhei ki te purei pērā i o mua, oho ake i te pō nā te huangō, me te whakamahi i te ngongō atu i te 2 ngā wā i te wiki.

Tohua ngā pouaka kei roto i te mahere hei arotake i ō tohumate. Whakamahia te rārangi kupu matua i raro hei ārahi i a koe:

Tohumate	Pai	Kino Kē Atu	Āwangawanga	Ohotata Huangō
I maremare koe i tēnei rā?	Karekau.	Āe, i te maremare ahau.	I te maremare ahau mō te nuinga o te rā, ā, i uaua ki ahau te whakangā.	Kei te maremare ahau, ā, he uaua te whakangā.
I te tīmohu koe i tēnei rā?	Karekau.	Āe, i te tīmohu ahau i ētahi wā.	I te tīmohu ahau i te nuinga o te rā, ā, i uaua ki ahau te whakangā.	Kei te tīmohu ahau, ā, he uaua te whakangā.
I raruraru ō mahi noa i tō huangō?	Karekau.	Ina hiamo ana ahau.	Kāore ahau i kaha ki te purei, te whai rānei i aku mahi.	Kei te pōraruraru ahau. Tūngāngā. Kei te kōmā, ngū ahau.
I oho koe i te pō rā nā tō huangō?	Kāo, i pai taku moe.	Āe, mō tētahi wāhanga o te pō.	Āe, mō te nuinga o te pō.	He tino kino ōku tohumate huangō, ā, kāore ahau e moe.
E hia ngā horopeta o te ngongō i momia e koe?	Karekau.	E rua ngā momi.	E 6 ngā momi.	Kāore he take o taku pūārai.

Kia mōhio ai kei te kino haere te huangō



Kino Kē Atu

- Ka maremare ahau, ka tīmohu rānei, ā, ka uaua te whakangā
- Kei te oho ake ahau i te pō nā taku huangō rānei
- Ka maremare ahau, ka tīmohu rānei ina tākaro ahau rānei
- Me whakamahi e au taku pūhau hei whakamāmā i taku huangō neke atu i te 2 wā i te wiki rānei.



Āwangawanga

- Kāore he take o taku pūārai
- He uaua ki ahau te whakangā rānei
- He kaha, he tere taku whakangā rānei
- Kei te tūngāngā ahau mai i ōku rara/korokoro, me tiro pea i raro i taku hāte rānei
- Kua kōmā, kikorangi rānei tōku āhua.

- Whakanohohia ahau ka ngana ki te noho mauri tau.
- Homai kia 6 ngā momi o taku ngongō mā te puotongā, ā, kia 6 ngā whakangā mō ia momi.
- **Ki te kore ahau e pai haere me whiwhi āwhina ahau ināianei tonu.**



Ohotata

WAEA 111 ka tonoa tētahi waka tūroro. I A KOE E TATARI ANA:

- Me ngana ki te noho mauri tau, ā, me awhina mai i a au ki te noho tōtika.
- Kia 6 ngā momi mai i te ngongō mā te puotongā i ia 6 meneti, ā, kia 6 ngā whakangā mō ia momi tae atu ki te taenga mai o te āwhina.

Cardiac + Respiratory FOUNDATION NZ

cardiacandrespiratory.org.nz

July 2026

Cardiac + Respiratory FOUNDATION NZ

Rātaka Tohumate Huangō Tamaiti



Ingoa:

Cardiac + Respiratory FOUNDATION NZ

Rātaka Tohumate Huangō Tamaiti

Rata: Pūārai: Ngongō:

Tirohia te rārangi kupu matua o ngā tohumate hei whakakī i te mahere rātaka tohumate i raro. Whakamahia tēnei Rātaka Tohumate i te taha o tō Mahere Mahi Huangō.

PAI → **KINO KĒ ATU** → **ĀWANGAWANGA** → **OHOTATA HUANGŌ**

Mēnā i tohua e koe ko ngā pouaka kākāriki anake, kei te tino pai koe.

Mēnā i tohua e koe ētahi o ngā pouaka kōwhai, me whakapiki tō whakamai-moatanga kia hāngai ki tō mahere mahi. Mēnā kāore koe i te pai haere me haere ki tō rata i tēnei rā.

Mēnā i tohua e koe ētahi o ngā pouaka karaka, me haere ki tō rata i tēnei rā.

Mēnā i tohua e koe ētahi o ngā pouaka whero, me waea 111 ka tonoa ai tētahi waka tūroro.

Mēnā kei te mataku koe me waea 111.

Rā	I maremare koe i tēnei rā?	I te tīmohu koe i tēnei rā?	I raruraru ō mahi noa i tō huangō?	Nā tō huangō koe i whakaoho i te pō?	E hia ngā horopeta o te ngongō i momia e koe i tēnei rā?	He kōrero