

## Me tiaki i tō kaha ka āta haere

**Whakaritea tō rā:** Ka whai wā ahau ki te whakatā?

**Whakaraupapatia ngā tūmahi:** He aha ngā mea tino hira?

**Whakahāngaitia ngā tūmahi:** Ka taea te mahi kia māmā ake?

**Tukuna ki tētahi kē:** Ka taea e tētahi atu te āwhina?

## Whakamahia he kōwhiuwhiu

Me whakamahi he kōwhiuwhiu ā-ringa, kei runga tūnga, kei runga tēpu, te kōtaotao rānei mā tētahi kūaha, matapihi rānei kei te huaki. Puritia te kōwhiuwhiu kia 15 henemita te tawhiti mai i tō kanohi kia rongo ai koe ki te hau ki tō ngutu o runga.



## Huria tō tūnga



- Me tītaha whakamua ka tau ō ringa ki ō pona, ki te taha rānei o te tūru ka āhua wehe i ō pona.



- Me tītaha ki runga ake o tētahi tēpu, papa rānei ka whirinaki ki ō ringa i runga pērā, tētahi mea ōrite.



- Me tītaha whakamua me te tau o ō ringa ki tētahi mea, pērā i tētahi tororē hokomaha, ki muri rānei o tētahi tūru. Tērā rānei me whakatā me tō whakawhirinaki i tō tūru ki tētahi pātū.

## Ngā tikanga whakahā

- **Whakahaere whakahā/whakahaere puku:** Raua ō ringa ki tō puku, ka whakahā ki roto (ka pupuhi te puku), whakahā ki waho (ka hoki te puku).
- **Whakahā me ngā ngutu whakakōruru:** Me whakahā mā tō ihu, whakahā ānō kei te puta mā tētahi pūngongo.
- **Me pupuhi haere:** Me whakahā ki roto i mua i te whakapau kaha, ka whakahā ki waho ina whakapau kaha.
- **Te āta whakahā haere:** Me whakahā ki roto mō tētahi wā poto, ka whakahā ki waho mō tētahi wā poto.
- **Me whakahā ki te tapawhā roa:** whakahā ki roto i te taha poto, whakahā ki waho ki te taha roa.

## Te whakawai me te whakamanatutanga

Me aro ki ngā mea whakakoakoa, whakatau rānei i a koe, pērā i te noho puku, te whakamanatu ranei.

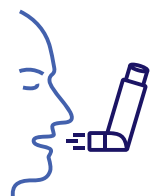
### Korikori tinana

Me ngāwari te korikori tinana haere tonu. Me pātai kia tonoa koe ki tō kaupapa whakarauora pūkahu o te rohe.

## Me whakapeto i ō rongoā

Me whakapeto i ō rongoā e ai ki ngā tohutohu.

Mēnā kei te uaua tō whakahaere i tō hēmanawa, me kōrero ki tō ngaio hauora i te mea he rongoā atu anō kei reira ka taea pea te āwhina.



## Ina hēmanawa koe...



Whakamutua  
tāu e mahi nā



Me noho kia  
whakatā ai koe



Whakamahia  
tō kōwhiuwhiu



Me tīmata i tō  
tikanga whakahā