

#Tiakina Tō Tātou Whakapapa



Tiaki i a koe anō

He wā ahotea tēnei mā tātou katoa, nō reira **me tika pū tō tātou tiaki oranga whānau**, oranga tinana, oranga hinengaro, oranga wairua anō hoki.

- Kia hauora te kai.
- Kia au te moe.
- Kia nui te inu wai māori.
- He whai oranga anō i te hauhau me te matū ora o Tamanui-te-Rā.
- Me hīkoikoi kia tata ki te kāinga, (engari me mamao tonu koe i te hunga kāore i te noho ki tō whare).



Me korikori

He maha ngā tūmomo ngohe whakangungu utukore i te ipurangi e taea e koe te whai ki roto, ki wahotata rānei i tō whare.

Mēnā rā he hoa, he whanaunga rānei tōu kua tohua hei kaiwhakangungu matawhaiaro, māna pea e whakarite tētahi mahere whakangungu mōu.

Honohono ki a Papatūānuku — me puta ki te taiao, ki tō māra, ki tō takiwā rānei, me hīkoi, me noho noa ki raro i te rākau, me pāinaina rānei i ngā hihi o Tamanuiterā.



Whakaōti Mahi

He wā tēnei hei whakaoti mahi, kāore pea i whai wā ki te whakaoti.

- Whakarite māra kai.
- Rangahau whakapapa.
- Mahi rongoā.
- Ako kaupapa hou.
- Ako taonga pūoro.
- He haratau i ōu karakia, waiata, he whakapakari rānei i tō reo.

Hauora Tangata

Ngā tohu tū tangatanga



Kaua e hinga totoa

Tērā e raru ai te hinengaro me te wairua i te roa o te **noho mohoa**.

Me whakatiki ngā rongo kōrero mai — me aro ki ngā paki huareka me ngā mahi āwhina, tūhonohono tangata.

Inā ka puta ki waho i tō whare

Ki te puta atu koe ki ngā hoko maha, me āta whakarite. Whakarārangiā ngā mea hei hoko kia iti noa ngā haerenga me ngā pānga ki te tangata.

Me mamao koe i te tangata, me te hunga maremare, matihe rānei.

Me patuero ngā papa katoa ka pāngia e koe, tae atu ki te wīra hautū, te wāreti, te waea, ngā kī o te motokā. Me auau tūturu te horoi i ōu ringa.



Kia āhua reka, kaua e māharahara

Hīkoi, oma, eke pahikara (me tū tirara rua mita i te tangata).

Kia mauritau, whāia ngā āhuatanga whakakoakoa i a koe.

Me tūhono — me toro atu mā te waea, mā te pātuhi, mā te pae pāpāho pāpori hoki.