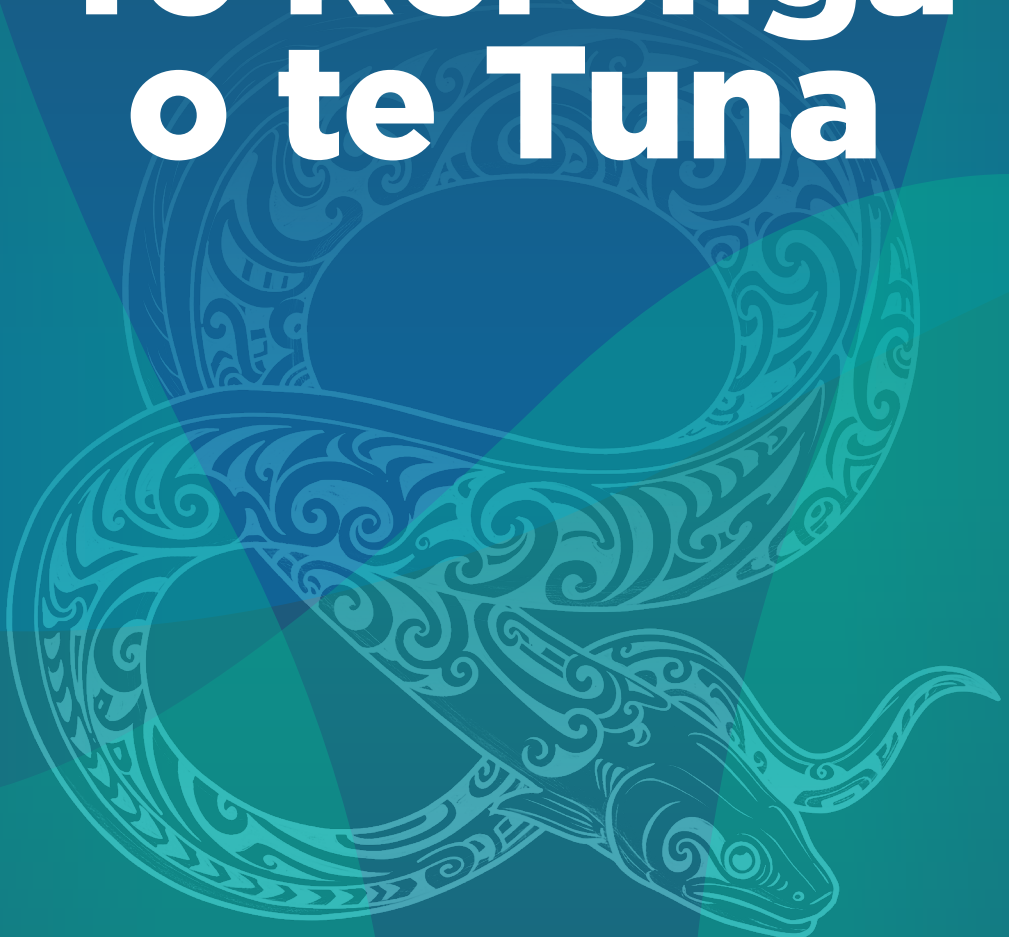


Te Rerenga o te Tuna



Tōu Haerenga Hauora



Whakatakinga

Te Timatanga

Pēnei i te tawhiti o te haerenga o te tuna mai i te awa ki te moana, he tawhiti hoki te haerenga o ō tātou hauora – arā, te hāereere i ngā wai rerekē, te tūtaki ki ngā wero, me te kimi i te kaha i roto i te whanaungatanga.

Hei hoa haere tēnei Pukatuhi Hauora mōu me tōu haerenga – he wāhi tēnei hei whaiwhakaaro, hei ako, hei paku hōkai whakamua anō hoki e mahana ake ai, e ora ake ai, e tau ake ai tō kāinga me tō ao.

Ko ngā mahi katoa, ahakoa te iti – pēnei i te whakaweto hangarau, te whakatuwhera matapihi, te whiriwhiri kai tika, te āta korikori tinana rānei – katoa katoa he mahi hei whakatata i a koe ki tētahi ao tau, ā, ki tētahi ao mauri ora.



Ngā Pou o Te Hauora

Ngā Pou o Te Hauora

1. Tinana

Pēnei i te tinana kaha o te tuna e kaukau haere ana i ngā tini wai, me whai mahanatanga, me korikori, me whaipanga anō hoki o tātou tinana. Kei tēnei pukatuhi ētahi tiwhiri māmā mō ngā kāinga tiaki pūngao, mō ngā whakaaro korikori, me te korakoranga mō ngā kai hauora anō hoki.

2. Hinengaro

Ka urungi ngā tuna i ngā haerenga tawhiti mā te rongo ā-puku me te maharatanga. Me whai ahunga hoki o tātou hinengaro – arā, me whakatau whāinga iti, me whaiwhakaaro mō te whanaketanga, me whakaāio mā te noho puku, me whai hātepe anō hoki.

3. Wairua

Ka homai o tātou wairua i te aronga me te tūhononga. Me whai wāhi koe ki te whakawhenua, ki te whakawhetai, ki te noho ngū anō hoki – arā, me tūhono koe ki a koe anō, ki tō whānau, me te taiao.

4. Whānau

Ka ora mārika ngā tuna ka tau ana o rātou taiao – pēnei i a tātou, ka ora mārika tātou i roto i ngā taiao e kaha tautoko mai ana, e kaha manaaki mai ana i a tātou.

Ka āwhina tēnei pukatuhi i a koe me tō whānau ki te mahi tahi e mahana ake ai tō kāinga, e tika ake ai tō whakamahi pūngao, e kaha ake ai tō oranga anō hoki.



He Ara Whakamua

I a koe ka whakamahi i tēnei pukatuhi, me whakapohewa koe ānō nei he tuna koe – arā, kei te āta whakatata koe ki te moana o te oranga.

Kei ia whārangi tētahi ara awa:

- **Te Wairua** – te whāngai i te tau ā-roto
- **Te Kai Hauora** – te kai mō te ngao me te oranga
- **Ngā Nekeneke Māmā** – ngā nekehanga māmā mō te oranga o ia rā
- **Te Whare Ora & Tiwhiri Tiaki Pūngao** – te whakamahana me te whakamaroke i tō whare

Koinei tōu ake haerenga hauora — kotahi te hōkai, kotahi te au, kotahi te kōwhiringa i ia wā.

He aha tō take, he aha tō whakaohohotanga rānei mō tō haerenga hauora?





Te Wairua

“Ko te wairua te puna o te ora.”

Pēnei i te ārahitanga o te tuna e ngā au tē kitea, ka ārahina tātou e ō tātou wairua i te au o te ao. Ka mārie ana, ka tūhono ana te wairua, ko ngā mea katoa e toe ana – pēnei i ō tātou whakaaro, ō tātou tinana, me ō tātou kāinga – ka aro ki te noho tau me te ngao.

Ngā Tīwhiri Whakaora Wairua o ia Rā

- **Me tīmata ki te whakawhetai:** Ia ata, ia ahipō rānei, whakaingoatia mai ētahi mea e toru e whakanuia ana e koe – arā, ngā mea iti hoki, pēnei i te mahana o tō kāinga, te katakata a tō whānau rānei.
- **Me whakawhenua ki te taiao:** Kia rima mēneti te roa o tō putanga ki waho – rangona te papa ki ō wae wae, whakarongo ki ngā manu, whakangāngia te hā hou.
- **Me whakawātea te pūngao:** Whakatuwherangia ngā matapihi e kuhu mai ai te hau me te rā; āta tahuna he paku pawapawa rānei, he kānara rānei.
- **Me tūhono ki te whakapapa:** Whakaatungia ngā whakaahua o ō tūpuna – mā rātou koe e mahara ai ehara tō haerenga i te haerenga takitahi.
- **Me hā me te aroā:** Whakapōturingia tō hā — whakangā mō te whā hēkona, whakahā mō te ono hēkona – mā tēnei e tau ai tō mauri, e mārie ai ō whakaaro.

Me he tai te wairua — ka rere, ā, ka hoki mai.



Te Kai Hauora

“He kai kei aku ringa.”

Pēnei i tā te tuna whakakaha i a ia anō mō ana haerenga roa, me whāngai e tātou ō tātou tinana kia ū ai ō tātou haerenga. Ehara i te mea me nui te utu, me uaua rānei te kai e tika ai te kai – ko te mea nui ko te whakataurite, ko te whakarite, ko te aroha anō hoki.

He Tiwhiri Kai Hauora mā ngā Whānau

- **Me kai ngā tae o te haerenga** – ngā kai o te whenua me te moana: Kōwhiria ngā kai tae maha – kei tēnā, kei tēnā, ōna painga.
- **Me whakarite i mua mai:** Tunua he kai tāpiri hei kai āpōpō – ka penapenahia te wā, te ngao, me te hiko!
- **Kai mahana, kāinga mahana:** Āta whakamahia ngā umu pōturi me ngā umu/umu hau; tunua mahatia ngā hupa me ngā tiu hei whakamahana anō ā tōna wā.
- **Me koi ake te hokohoko:** Whakatairitehia ngā utu, hokona ngā hua hou, ā, whakatingia ngā toenga e iti ake ai te moumou.
- **Me āta whakawai:** Mēngia he tiaka wai ki te pākatiao – he makariri, he pūangi, ā, kāore he take mō te whakakōhua (āpitihia he rēmana, he kūkama, he kīnaki kākāriki rānei hei whakareka ake).
- **Te wā kai ā-whānau:** Me kai tahi ka wātea ana — hei whāngai i te tinana me te hinengaro.
- **Me whakapakari tō tinana:** Kōrero atu ki tō tākuta, ki tō umanga hauora mō ngā rongoā āraimate hei whakahaumarua i tō whānau.

Ko te kai tētahi huarahi hei whāngai i tō haerenga — mā ngā kai māmā, mā ngā kai māori e kaha ai tō au.

Pēnei i te pai o te kai ki te whakapakari i ō tātou tinana, mā ngā rongoā āraimate e whai kaupare ai ō tātou tinana – hei tiaki i a tātou, ā tātou tamariki, me ō tātou kaumātua i ngā mate kikino.

Ngā Nekeneke Māmā

“He oranga te korikori.”

Ka nekeneke ngā tuna i ngā wā katoa, arā, he tau te āhua o tā rātou kaukau ki waenganui i ngā awa me ngā moana. Waihoki, ka ora mārika ō tātou tinana mēnā he rite tonu tā tātou korikori, ahakoa tōna māmā, mā te korikori e rere tonu ai ō tātou ngao.

He Tiwhiri Māmā mā ngā Pakeketanga Katoa

- **Te toro i ngā ata:** I mua i te tīmatanga o te rā, torongia ō ringa ki runga ake i tō upoko, ā, kia toru ngā hā hohonu.
- **Kia māori te korikori:** Me hīkoi ka wātea ana koe — ki te pouaka reta, ki te toa, ki te rūma tata, ā, me tū tō waka ki tētahi tūnga waka e tawhiti atu ana i te hokomaha — i te mutunga iho, he nui ngā hua.
- **Mahi pārekareka ā-whānau:** Me kanikani i te rūma noho, me tākoro ki ō tamariki, me whakatutuki tētahi “mēneti korikori” whai muri i te tina rānei.
- **Whakapakaritanga ā-whare:** He tino pai ngā korikori māmā pēnei i te ngongo puehu i te papa, i te mahi māra, me te whakairi kākahu, ā, ka taea te whakakaha me te whakakipakipa mā te whakatangi puoro.
- **Te puta ki waho:** Kia 10 mēneti ia rā tō putanga ki raro iho i te rā mō te Vitamin D – ka mihi koe e tō tinana me ō piropiro. E puta ki te hīkoi hurirauna i te paraka, i tētahi o ō mātou wāhi kākariki rānei, me torotoro, me pekepeke, me hīkoi i ngā arapiki mēnā ka taea.
- **Me koi tō whakatā:** Me taurite te korikori me te noho tau — arā, me whai hā mō ētahi mēneti e piki anō ai tō ngao.

Pēnei i tā te tuna āta kaukau, mā ia nekehanga iti e rere ai tō ngao, e ora ai tō hauora.



Te Whare Ora

“He whare mā, he whare ora.”

Pēnei i te tuna e whai kaha ana i ngā wai mā me ngā wai rere, ka whanake ō tātou hauora i roto i tētahi kāinga mahana, tētahi kāinga maroke, me tētahi kāinga e kī ana i te ora. Ko tō whare te manawa o tō haerenga – ki reira tūtaki ai ki te tino oranga o te wairua, te hinengaro, te tinana, me te whānau anō hoki.

Te hanga i tētahi whare ora, i tētahi whare pūngao koi

- **Te Mahana me te Maroke (Tinana):**

Puritia te mahana, whakaputangia te mākū. Whakatuwherangia ngā ārai ka ao ana, katia anō ka pō ana, whakamarokehia ngā kākahu ki waho, ā, purua ngā ara hau makariri. Mā te hau mahana me ngā wāhi maroke e haumaruru ai tō tinana i ngā māuiuitanga.

- **Te Āio me te Pūahoaho (Hinengaro):**

Mā tētahi wāhi pūhanga iti e tautoko tētahi hinengaro tau. Me whai wā ki te whakapai, ki te pōhiri mai i ngā hihi o te rā, me te rāhui i tētahi kokonga mārie iti mō te whaiwhakaaro me te karakia.

- **Te Au me te Tūhono (Wairua):**

Tukuna to whare kia hā. Whakamahanahia tō whare, ā, whakatuwhera whānuihia ngā tatau me ngā matapihi mō te 15 mēneti. Ko te hau hou me te maroketanga ki roto, ā, ko te hau mahana me te mākūtanga ki waho, me te rere o te pūngao. Whakaatungia ngā taonga, ngā whakaahua, ngā tipu rānei e hono ai koe ki te taiao me tō whakapapa.

- **Te Kotahitanga (Whānau):**

Me mahi tahi te whānau ki te tiaki i te kāinga – mā ngā tamariki pea ngā mahi māmā, whakanuia te whanaketanga, ā, ākina tētahi e tētahi. He whare mahitahi, he haerenga hauora mahitahi.



He Tiwhiri Tiaki Pūngao nō te Haerenga o te Tuna

- Whakawetongia ngā pūrere ki te pakitara mēnā kāore ērā i te whakamahia.
- Horoia ō kākahu ki te wai makariri.
- Waiho kē mā te rā e whakamahana — me tuwhera ngā ārai ka ao ana, me kati anō ka pō ana.
- Whakamahana noatia ngā wāhi e whakamahia ana, katia ngā tatau, ā, whakaritea tō pūrere hau ki te 18–20°C.
- Mātaitia ō pire hiko ia marama, ā, whakanuia ngā penapenatanga iti.

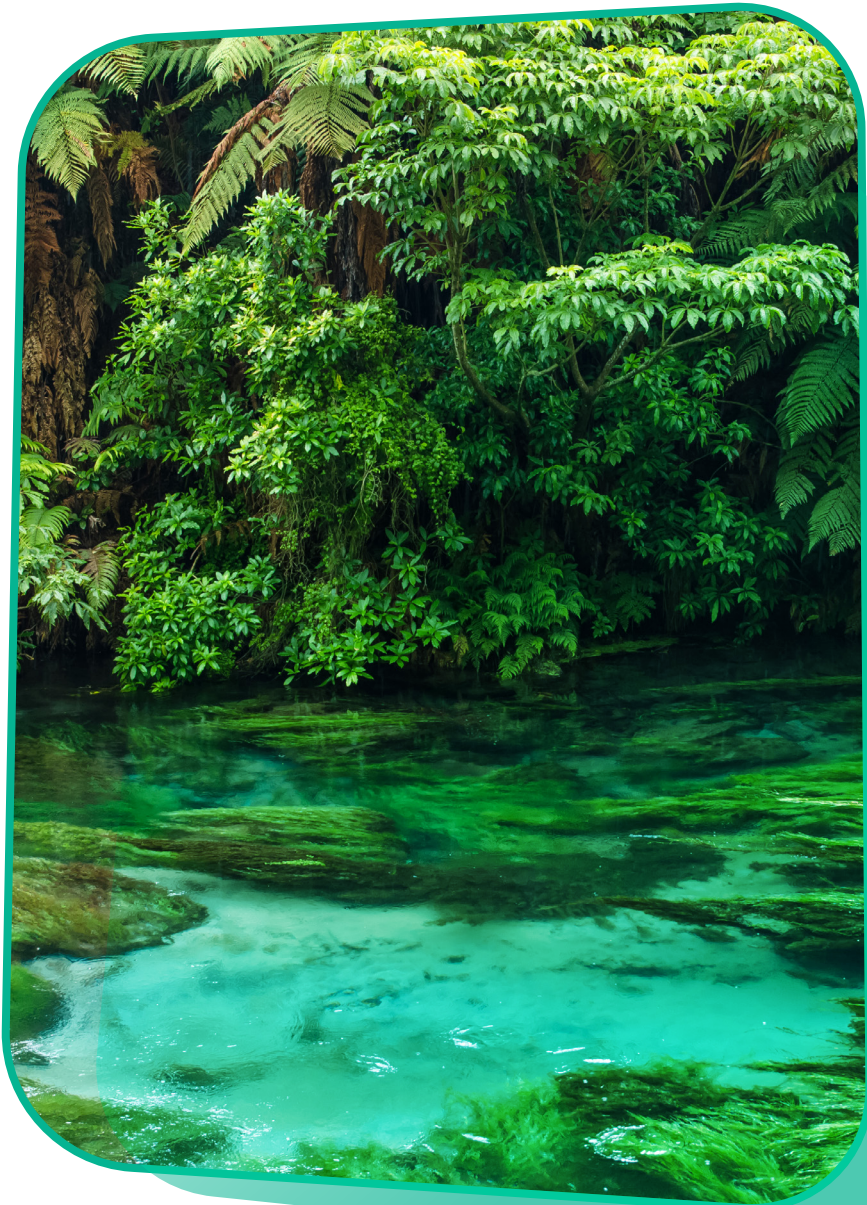
I te tuna e kaukau haere ana i ngā wai hurihuri, ka taea hoki e tō whare te urutau – tētahi panonitanga iti i ia wā, mā reira e tata ake ai koe ki te nohotau, ki te mahana, ki te oranga anō hoki.



Hei Whakaaro Whakamutunga

Ko te tūhononga kei te manawa o Te Rerenga o te Tuna — arā, te tūhononga ki a koe anō, ki tō whānau, ki tō whare, ki tō taiao anō hoki. Kia hono ēnei whārangi ki te au o ia rā, ka pakari ake tō hauora, ka māmā ake te rere o tō ngao, ā, ka noho mai ko tō whare hei kāinga mō te oranga.







394 Queen St, Masterton

PO Box 497, Masterton

www.whaiora.nz

Phone: 06 370 0818

Toll Free: 0800 494 246

Email: tari@whaiora.org.nz

© Whaiora, Masterton,
New Zealand