

Kia haumaru tō noho ki tō mātou hōhipera



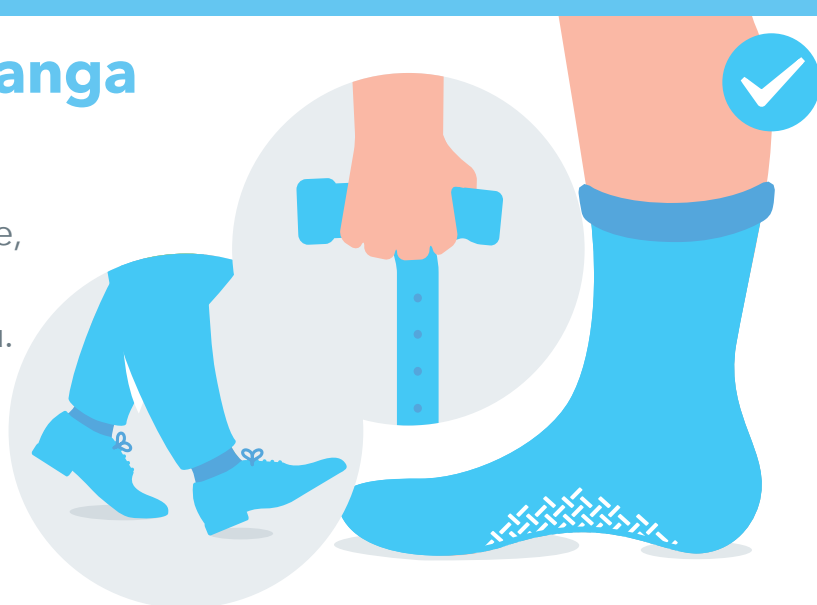
open.hqsc.govt.nz

E 8 ngā hipanga māmā kia noho haumaru ai koe i te hōhipera



Te ārai hinganga

- Kia mau ngā hū ka uru pai (tae atu ki ngā tōkena reti-kore, mēnā e tika ana).
- Kia āta tūpato i te rūma kaukau.
- Ka tīmangamanga pea koe i ētahi rongoa.
- Whakamahia he taputapu āwhina hīkoi, ki te hiahia koe ki tētahi.
- Kōrero mai ki te hiahia āwhina koe.



Te ārai tetepe toto

- Me mau ō tōkena hōhipera ki te tonoa koe me te nekeneke haere tonu ina taea ana.
- Me whakamātau i ngā korikori māmā mō ngā waewae me ngā pungapunga.
- Me whai i ngā tūtohu mō te inu.
- Kainga ngā rongoa whakapīrahihi toto.



Kōrero mai mēnā he pātai, he āwangawanga rānei ōu.



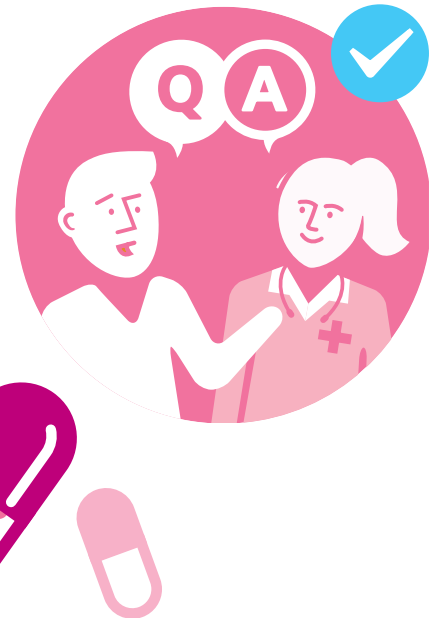
Te ārai whakapokenga

- Horoia ō ringaringa, whakamahia rānei te pia horoi ringaringa i tō putanga i te wharepaku, mēnā kei te mātihetihe, te maremare rānei, i mua hoki i ngā kai katoa.
- Ki te māharahara koe kua wareware tētahi kaimahi ki te horoi i ōna ringaringa me whakamahara a ia e koe, e koutou ko tō whānau rānei.
- Kōrero mai mēnā he mate kōrere tōu kei te ruaki rānei.



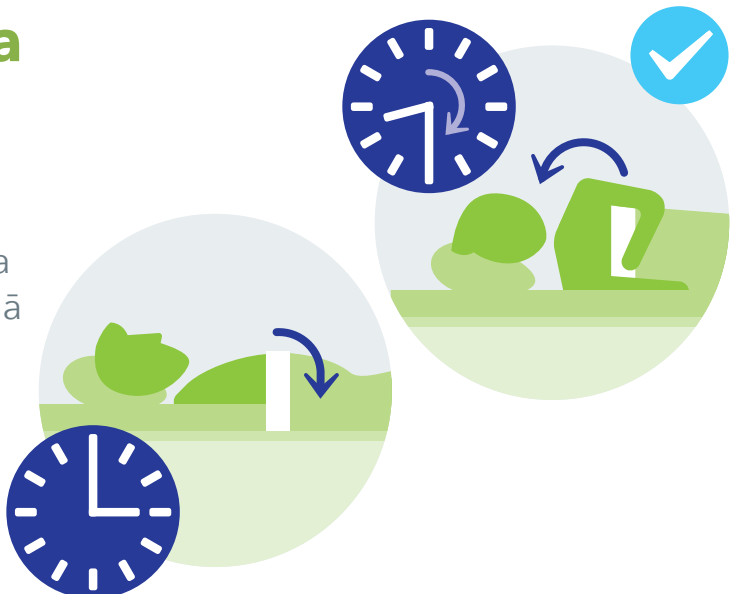
Ō rongoā

- Kōrero mai mēnā he mate pāwera ōu, kua pāngia taumahangia rānei koe nā tētahi rongoā, kāore rānei koe i te mārāma ki te pūtake o ō rongoā.
- Kōrero ki tō tākuta, tapuhi, taka rongoā rānei mēnā he pātai, he āwangawanga rānei ōu mō ō rongoā.
- Pātai mō ngā hua kino tērā pea ka pā mai.
- Kia hou rawa tō rārangi o ngā rongoā e kai ana koe.



Ngā wharanga pēhanga

- Ki te taea, me nekeneke tonu ahakoa kei rō moenga, me te waea mai mēnā ki te kore e hāneanea.
- Kei konei mātou ki te āwhina i a koe ki te koni, ā, ka mahi tahi me koe ki te whiriwhiri āhua hei whakaiti i te pēhanga.

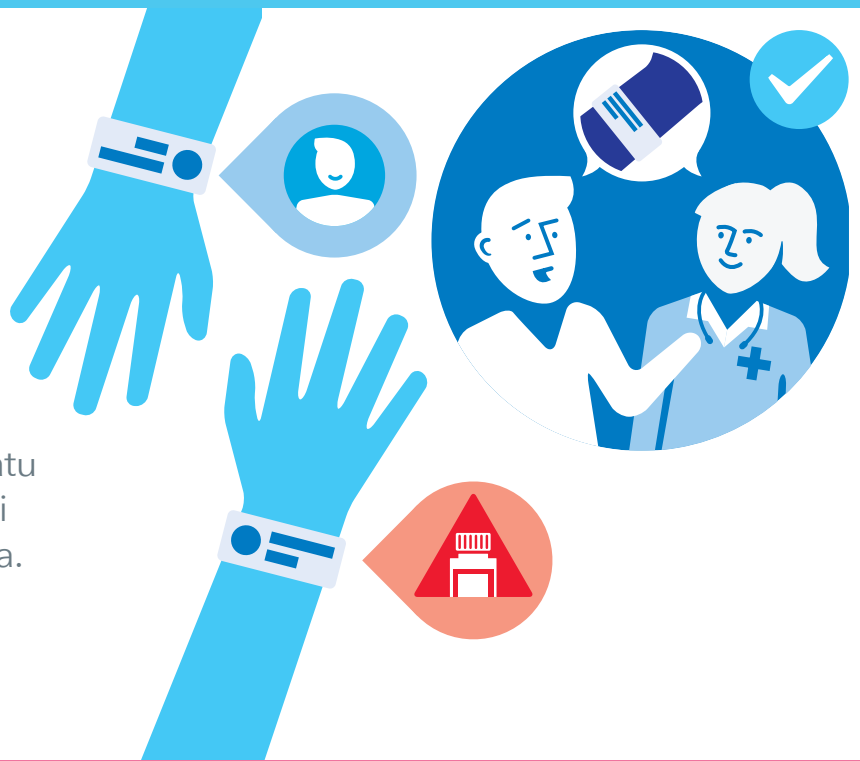


Kōrero mai mēnā he pātai, he āwangawanga rānei ōu.



Tuakiritanga

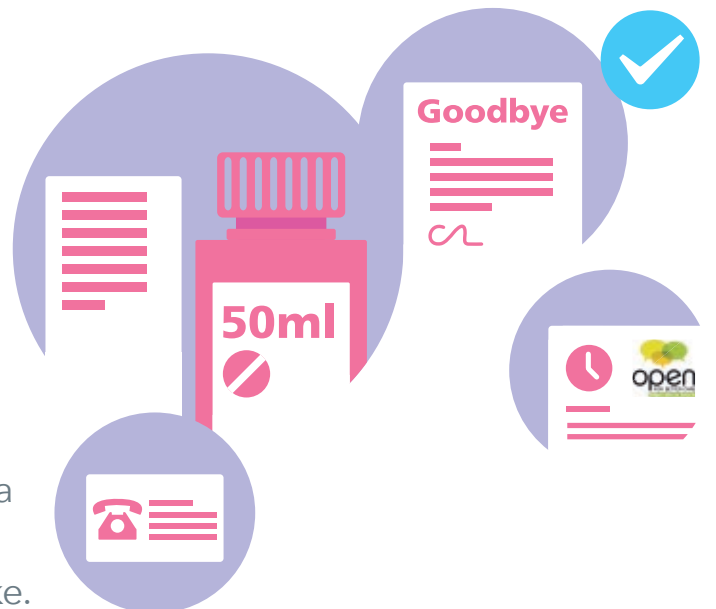
- Kōrero mai ki te hē ō mōhiohio whaiaro (tāhei tuakiri, wāhi noho, tākuta whānau, whanaunga tata).
- Kōrero mai mēnā he mate pāwera ōu. Ki te pēnā, ka hoatu pea he tāhei kawiritanga whai kano ki a koe e ētahi hōhipera.
- I mua i te whāngai rongoā ka tirohia tō tāhei tuakiri.



Te wehe i te hōhipera

I mua i te wehe atu, me whakarite:

- kei a koe ngā mōhiohio katoa e hiahia ana koe kia noho haumaruru i te kāinga
- kua whakamāramatia ō rongoā ki a koe, ina koa mēnā kua hurihia
- kei te mōhio koe me whakapā atu ki a wai mēnā he pātai, he āwangawanga rānei ōu
- kei te mōhio koe āhea tō wā hui whai ake.



Mēnā he āwangawanga ōu

- Kei konei mātou ki te āwhina i a koe - kōrero mai mēnā he āwangawanga ōu mō tō whakamaimoa, mō ngā mea rānei ka tūpono pea i tō wehenga atu i te hōhipera.

