

Tihei Mauri Ora

Te Whakamahere Moemoeā

Ko tā tēnei, he whakamahere i te huarahi hei whakatutuki i ō wawata.

Ko te tuatahi, whakaarotia tō tino oranga -
He pēhea te āhua o ia rā, o te kura, o te mahi, o te kai, o te taiao, o tō marae,
whānau, hapori rānei?

Whakaritea tētahi ine-wā kia 5 miniti te roa o te mahi kia tuhi, kia hoahoa
rānei...

He pēhea te āhua o tō oranga autaiā rawa?

Ki Te Whai Ao

Ngā Tāwhai Whakamua

He moemoeā tōu mō tō oranga autaiā rawa.

Ināianeī, tuhia mai tētahi o aua moemoeā ki raro hei whāinga māu.

Mā te kōrero ki tangata kē me te rangahau mā te Ipurangi, tautohungia ngā mahi katoa, nui hoki, iti hoki, kia tutuki ai tō whāinga.

Kei hea ngā wāhi hei whakapuaki i tō moemoeā? Mā wai tō whāinga e tautoko?

Ki Te Ao Mārama

Whakatūturutia

Kia mārama ai koe ki ngā mahi kia whakatutuki i tō whāinga, kua tae te wā kia whakatūturutia ēnei whakamaheretanga.

I roto i ngā miniti e 7, tautohutia ngā mahi e āhei ana koe ki te whakatutuki i tēnei wiki hei tauaru i tō whāinga.

He aha ngā ritenga hei mahinga māu? He aha ngā āheinga hei mea angitu māu?

He aha ngā mahi māu i tēnei rā, arā, ia rā, ia rā?