

Tama-nui-te-Rā, Te Haumarū, Te Kai tōtika



He aratohu ngohe mā ngā tamariki
kei raro iho i te rima tau



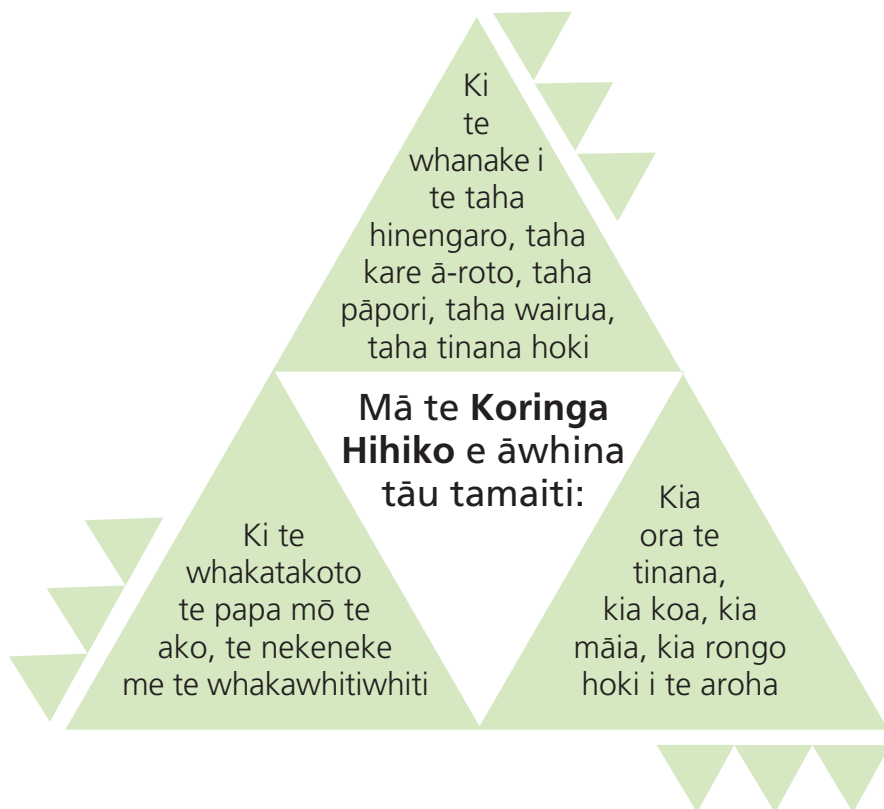
**SPORT
NEW ZEALAND**

On 1 Feb 2012, SPARC
changed its name to Sport NZ.
www.sportnz.org.nz

? He aha te kaupapa Koringa Hihiko?

😊 He rite te painga o te Koringa Hihiko ki te pēpi hōu, anō rā ki te tamaiti pakeke ake. Mā te whakakori i tāu tamaiti, ka āwhina koe i te whanaketanga o tōna tinana, ka ako ia, ka haumarua ia, ka mōhio ia he nui te aroha mōna.

Mā ngā kōrero i ngā tuhinga Koringa Hihiko e āwhina i a koe ki te whiriwhiri i ngā ngohe pārekareka.





? He aha te take me tūpato i raro i te Rā?

😊 Ko Aotearoa tētahi o ngā whenua o te ao kino rawa atu mō te pā o te mate pukupuku ki te kiri, ā, “ko te roa o te noho i raro i te Rā i te wā e tamariki ana tētahi o ngā take mō te mate tonapuku (melanoma), mō ētahi atu mate pukupuku hoki ki te kiri ina pakeke”.¹

- Ka mate te kiri i ngā hihi katikati (UV) o te Rā. Kāore e kitea ngā hihi UV, heoi ka kino te wera, ka kino te mate ki te kiri.
- Ka kino kē atu te mahi a ngā hihi UV ki tō te tamariki kōhungahunga kiri ngohengohe i tērā ki ngā taiohi me ngā pakeke, he tere hoki ki te wera.
- Ahakoa te kāpuapua me te āhua makariri o te rangi, ka wera tonu tātou i te Rā.
- Ko ngā marama e tino kaha ana ngā hihi UV, ko waenganui o Whiringa-a-nuku me Poutū-te-rangi.
- Tino kaha te wera o te Rā i waenganui i ngā hāora o 11 i te ata ki te 4 i te ahiahi (i te wā o te penapena hāora).
- Me kaha koe ki te ārai i tāu tamaiti i ngā hihi o te Rā i ngā hāora 11 i te ata ki te 4 i te ahiahi. Ki te puta koe ki waho:
 - e noho ki ngā wāhi whakamarumarū
 - me ārai te waka pēpi, te wāhi tākaro rānei ki te paraikete
 - me whakamau he pōtae ārai rā ki tāu pēpi, me ngā kākahu ka kapi i ōna ringa, i ōna waewae
 - me tūpato i ngā hamarara, i ngā kaka māmā, i te mea ka kuhu tonu te Rā
 - me pani kirīmi ārai Rā (30+) ki ngā wāhi o te tinana ka whitihia e te Rā. Me rite te pani ki ngā wāhi o te tinana.

(¹ Al-Yamen et al, 2002:290)



? Pēhea ai taku pani kirīmi ārai?

- ☺ Me tūpato te pani kirīmi ārai ki ngā pēpi kei raro iho i te kotahi tau. He pai kē kia noho tāu pēpi ki ngā wāhi whakamarumaruru.
- ☺ Ki te whakamahi koe i te kirīmi ārai Rā, me pani ki ngā wāhi kāore i te kapi i te kākahu.
- ☺ Me whakamātautia te kirīmi ki tētahi wāhi paku noa o te tinana kei mate a pēpi i te kirīmi.
- ☺ Hei aha ngā kirīmi kakara, kei rarururu te kiri o tāu tamaiti.



? Kei hea ētahi atu pārongo mō te haumaruru i raro i a Tama-nui-te-rā?

- ☺ Kei te Rōpū Mate Pukupuku (Cancer Society) te maha o ngā pārongo mō te mate pukupuku kiri. Ka taea ētahi atu pārongo i www.sunsmart.co.nz me www.cancernz.org.nz

? He aha te take e nui ai te wāhi auahi kore?

😊 He mea nui kia noho tāu tamaiti ki tētahi wāhi auahi kore. Mā tēnei e whakaiti:

- te pā mai o te mate ohorere pēpi (SIDS - Sudden Infant Death Syndrome)
- te rewharewha, te mate uma, te mate taringa
- ngā mate ka pā ki te hā o te tamaiti
- te kai hikareti a tāu tamaiti kia pakeke haere ia.

😊 Mēnā kei te kai hikareti koe, me wehe he wāhi mōu ake ki te kai hikareti; pai ake ki waho. Me auahi kore tōu motukā.



? He aha kē atu āku mahi kia haumaruru taku tamaiti?

😊 Te wai me te kaukau

- Me kaua e wera ake i te 50°C te wai kōrere. Me tuku te wai makariri kia rere tuatahi.
- Me noho ki te taha o tāu pēpi i te wā kei te kaukau ia. Me pēnei te mahi, kia eke rā anō te tamaiti ki te rima tau. Tangohia te waea, ka heri rānei me koe kia kore ai koe e warea ki te kōrero i te waea. Ki te haere atu koe i te wāhi kaukau, heria tāu pēpi.
- Kaua rawa e waiho tāu tamaiti ko ia anake me te wai; ka toremi he tamaiti i te wai pāpaku kei roto pāketē, ipu putiputi rānei kei te māra.
- Kia maumahara ki te kati i te kūaha ki te wharepaku – kei kuhu tāu pēpi ki te hōpara haere!



? He aha atu āku mahi kia haumarū taku tamaiti? (haere tonu)

😊 I te motukā

- E ai ki te ture, me noho te tamaiti kei raro iho i te rima tau i tētahi tūru haumarū ina eke ia ki runga waka. Whiria te tūru e tika ana mō tāu tamaiti.
- Me ako tāu tamaiti kia heke i te motukā i te taha o te rori kei reira te ara hīkoi.
- Me pupuri te ringa o tāu tamaiti i a kōrua e whakawhiti ana i te huarahi, ka kōrero ki a ia kia tūpato i ngā motukā.
- Ka wehe koe i te motukā, me heri tāu pēpi.



? He aha atu āku mahi kia haumaruru taku tamaiti? (haere tonu)

😊 Weranga

- Ki te inu mea wera koe, me tuku a pēpi ki raro.
- Me kaua e tata nga whakamahana ki tāu pēpi. He pai tonu te ārai - mō ngā ahi me ngā whakamahana tonu atu.
- Whakamaua ngā puru haumaruru ki ngā kōhao hiko.
- Kaua e tukua tāu tamaiti kia raweke i ngā māti, pūahi, kānara hoki.

😊 Taputapu tākaro

- Tirohia ngā taputapu tākaro mēnā he taha koikoi, he wāhanga paku rānei tērā pea ka maunu mai. Me tango ēnei i mua i tāu hoatu i te taputapu tākaro ki tāu tamaiti.

😊 Whakahikoi

- Kāore mātou e tautoko i ēnei mea, kei taka a pēpi ki waho, kei wera ia, kei ngahoro ia, kei toremi ia. Kāore he āwhina o te whakahikoi ki te whanaketanga o te pēpi.

😊 Whana Peke (Jolly Jumper)

- Kāore mātou e tautoko i ngā whana peke. Kāore he take mō te whanaketanga o te pēpi; ka whakatenatena ēnei taputapu kia tū ngā pēpi i ō rātou matimati, kāore e pai mō ō rātou rekereke, arā, ka whakapototia te iohere punga (*Achilles tendon*).

😊 Paihana

- Me raka ngā paihana katoa o te whare, kia kore e taea.
- Tirohia ngā tipu o tōu kāri, tērā pea he tipu paihana kei roto.
- Me whāngai e koe te rahi o te rongoā wē *paracetamol* e tika ana mō tāu tamaiti; me whakaarohia tōna rahi me tōna taumaha. Tokomaha ngā tamariki ia tau ka pāngia e te mate nā te hē o te whāngai rongoā atu ki a rātou.

? He aha te wāhi ki ngā kai tōtika hei oranga pai mō taku tamaiti?

- ☺ Me ako te tamaiti mā te kai tōtika a ia e noho ora ai, e tipu ora ai. Ki te tika āu kai, ka noho koe hei taurira pai mō āu tamariki.
- ☺ Kia maumahara, ko te waiū te kai pai rawa atu mā ngā pēpi. Kia eke te pēpi ki te ono marama, kua reri pea ia mō te kai mārō, engari he rerekē te wā mō tēnā, mō tēnā pēpi.



? He aha ngā kai mā te tamaiti whaiora?

- ☺ **Kia rahi te kai kia tipu, kia korikori** – he rerekē te tipu o tēnā, o tēnā tamaiti, nā reira ka rerekē te rahi o te kai ka kainga e rātou. Ka kaha ake te tamaiti ki te korikori, ka nui atu tana kai.
- ☺ **Te maha o ngā kai rerekē** – ia rā me whiriwhiri ētahi kai mai ngā tōpūtanga kai e whā (huawhenua/huarākau; parāoa/huapata; miraka me ngā kai mai te miraka; mīti hinu kore, heihei, kaimoana, hēki, pīni maroke, pī, aha atu).
- ☺ **Kai nonohi me ngā paramanawa** – pakupaku noa ngā puku o ngā tamariki, nā reira me rite tā rātou kai. Hoatu he kai pakupaku noa nei, e nui ana te pai, e iti ana te tote me te huka.



? He aha ngā kai mā te tamaiti whaiora? (haere tonu)



Kia nui te inu – kia rite te inu inu a te tamaiti, paku nei. Ko te wai te inu pai rawa atu, whai iho ko te miraka, i te mea he tōtika. Me hoatu i te wā o te kai, i muri rānei.



Ngā rare, ngā rekareka – he rerekē ngā rare i ngā paramanawa. Ka nui te hinu, te huka, te tote rānei i ngā rare. Pai ake me waiho ēnei mō ngā wā tika.



Ētahi atu pārongo

Mō te roanga atu o ngā pārongo tirohia te pukapuka *Eating for Healthy Babies and Toddlers from birth to 2 years old* (Ngā kai tōtika mō ngā pēpi me ngā Tamariki Nohinohi mai i te whānautanga ki te tau 2)(Code 1521) me *Eating for Healthy Children aged 2 to 12* (Ngā kai tōtika mā ngā tamariki kei waenganui i ngā tau 2 me te 12). (Code 1302). Nā te Manatū Hauora ēnei pānui whakamārama. Me whakapā ki te Tari Hauora Tūmatanui e tata ana ki a koe, ki te National Heart Foundation, ki tāu nēhi/tapuhi Well Child, nēhi/tapuhi noa rānei mō ētahi tārua o ēnei rauemi.



? Me whakapā au ki a wai mō te roanga atu o ngā pārongo?

- 😊 **Barnardos** – mahi ai a Barnardos me te hapori i te whānuitanga o ngā ratonga hauora, mātauranga, tautoko mō ngā tamariki me ō rātou whānau. www.barnardos.org.nz
- 😊 **Te Rōpū Mate Pukupuku** – ka kitea ngā pārongo mō te haumaruru i raro i a Tama-nui-te-Rā i te Rōpū Mate Pukupuku. www.cancernz.org.nz
- 😊 **National Heart Foundation** – kei tēnei rōpū ngā pārongo mō te kai tōtika mō ngā tamariki kei raro iho i te rima tau. www.nhf.org.nz
- 😊 **New Zealand Gymnastics** – www.nzgymnastics.co.nz – tautokona ai e tēnei rōpū te ratonga o ngā korikori mā ngā kōhungahunga i roto i te hapori.
- 😊 **Ngā Pokapū Mātua (Parents Centres)** – he āwhina, he pārongo hoki kei ēnei rōpū mō ngā mātua. www.parentscentre.org.nz
- 😊 **Ko ngā Mātua hei Kaiako Tuatahi (PAFT)** – He kaupapa tēnei i Aotearoa hei āwhina i ngā mātua kia mārama rātou pēhea te whanaketanga o ā rātou tamariki, ā, he aha ngā mea ka taea e rātou kia puta ai ngā pūmanawa nohopuku o ā rātou tamariki. www.ecd.govt.nz/paft.html
- 😊 **Plunket** – He kaiwhakarato āwhina ā-motu a Plunket mā ngā tamariki me ō rātou mātua. He nui ā rātou ratonga me ā rātou āwhina. www.plunket.org.nz
- 😊 **Nga Rōpū Kaitiaki Hākinakina ā-Rohe (Regional Sports Trusts)** – me whakapā ki te rōpū tata atu ki a koe mō ngā pārongo me ngā whakamāramatanga. www.sparc.org.nz
- 😊 **SPARC** – www.sparc.org.nz – Sport and Recreation New Zealand (SPARC).



? Ko ēhea ngā pukapuka pai?

- *Awakening the Child Heart* nā Carla Hannaford
- *Help Your Child to Learn* nā Barbara Pheloung
- *Moving Kids* nā Sue Murray
- *Moving to Learn* nā Robyn Crowe rāua ko Gill Connell
- *Physical Activities for Improving Children's Learning and Behaviour* nā Billye Ann Cheatum rāua ko Allison A Hammond
- *Smart Moves* nā Carla Hannaford



? Ka kitea ētahi atu pārongo i hea?

😊 16 ngā pukapuka i tēnei kohikohinga.
Ko ngā pukapuka e wātea ana ko:



Ngā mihi He mihi nui tēnei nā SPARC (Sport and Recreation New Zealand) ki ngā tāngata me ngā rōpū i whai wāhi ki tēnei rauemi.



Ka kitea te roanga atu o ngā pārongo i te pae tukutuku a SPARC, waea mai 0800 ACTIVE (0800 22 84 83) rānei.

www.sparc.org.nz