

Te Whanaketanga
o te Taha
Whakarunga
o te Tinana:
te Kake, te Iri,
te Tārere

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



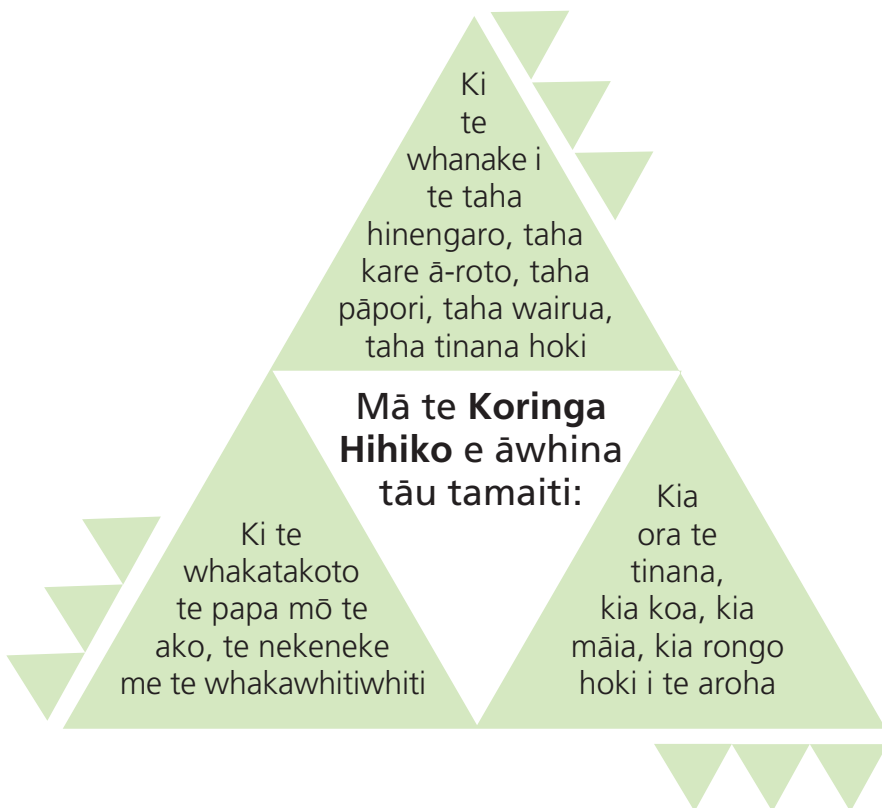
**SPORT
NEW ZEALAND**

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 i nui ai te whanaketanga o te taha whakarunga o te tinana?

- ☺ Pārekareka ana ki ngā tamariki te iri, te tārere me te kake, ā, he painga kei aua ngohe mō rātou. Mā ēnei wheako e āwhina kia kaha atu ai ngā ua i ngā pakihwi, ringa, ringaringa, matihao hoki (te kaha o te taha whakarunga o te tinana).
- ☺ Ka tīmata te whanaketanga o te tinana o te tamaiti mai i tōna mähunga heke iho ki ōna waewae, atu i waenga pū o te tinana ki ngā pito o ngā ringaringa me ngā waewae. Ko ō rātou pūkenga ā-ringaringa, ā-uaiti (e kitea i te tuhituhi, te kuhu miro ki te kōhao o te ngira, ērā momo korikori) ngā pūkenga whakamutunga ki te whanake.
- ☺ Me whakatenatena i tāu tamaiti kia korikori ia puta noa i te rangi. Mā tēnei e kaha ai tōna tinana, ka taea hoki ngā pūkenga te whanake ā tōna wā. He nui tonu ngā taputapu hei āwhina i a tātou ki te kawae haere i ā tātou tamariki i runga i te tikanga haumaruru. Heoi, ki te nui rawa te wā i a rātou i roto i ēnei taputapu, ka mahue i a rātou te hōpara haere i te ao whakamāharo huri noa rātou.

? He aha ngā mea me mōhio au i te tīmatanga?

- ☺ Mā ngā tamariki katoa ēnei ngohe – tama mai, kōtiro mai.
- ☺ Ko te mea nui ko te **raupapa** tika mai o ngā mōhioanga tinana, **kāpā ko te tau** ka whiwhi te tamaiti i taua mōhioanga.
- ☺ Kia maumahara, i te wā e ngohe ana ngā tamariki, me noho koe ki tō rātou taha **tiaki ai i a rātou**.
- ☺ Tukua tāu tamaiti kia mōhio ki ōna anō whakaaro mō tēnā, mō tēnā ngohe. Mēnā he taumaha rawa tētahi ngohe ki tāu tamaiti, me huri ki tētahi atu ngohe māmā ake. Ko te mea nui, kia rongu te tamaiti i te **wairua toa**.

He ngohe mā ngā Pēpi

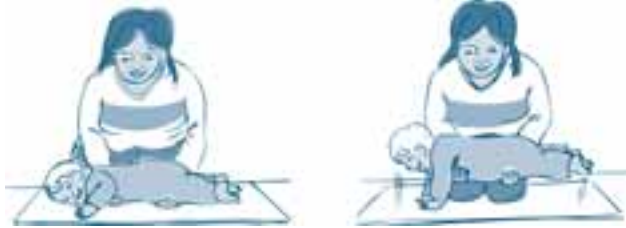


Ka taea hoki te whakamahi ēnei ngohe i waenganui i ngā kōhungahunga me ngā tamariki nohinohi.

Ka whakakaha e ahau tōku tinana mā te whakapau wā e tau ana ki tōku puku me te neke haere i te papa.



- Te pēhi ake mā ngā pēpi āhua pakeke ake. Āta tautokona a pēpi i raro i tōna uma me ōna hope. Āta hīkina tōna tinana. Ka noho tonu ōna ringaringa ki te papa, mā ōna ringa tōna tinana e toko ake. **He mea nui kia tautokona e koe te pito whakararo o tōna tuarā; kaua e tukua tōna tuarā kia piko.**



- Te ngōki i runga, te huri amio, te haere mā raro i ētahi mea (tirohia te puka **Te Ngōki me te Takahuri** mō ētahi atu ngohe ngōki).



- Me whakatakoto a pēpi ki tētahi papa paku nei te rōnaki. Kātahi ka āta pīrori i a ia kia tau ki raro. Me hoki anō ki runga ka pīrori mā tēra taha o tōna tinana.



He ngohe mā ngā Tamariki Nohinohi



Ka taea hoki te whakamahi ēnei ngohe i waenganui i ngā kōhungahunga.



**Ka whakakaha ahau
i tōku tinana mā te
whakamahi i ōku
ringa, ringaringa
hoki kia toko ake
tōku tinana.**

- ▶ I a ia e hīkoi ana i ōna ringa me mau ki ōna kūhā. Kia tika tonu tōna tuarā. Kīia ai tēnei ko te hīkoi huripara.



- ▶ Me whakairi he taura ki tētahi rākau i tō koutou kāri, me whakairi tētahi tārere, ētahi mōwhiti rānei, aha atu kia iri pai, kia tārere pai ai tāu tamaiti.



Kei te whārangi ka whai ētahi atu mahi ka taea e kōrua ko tāu tamaiti nohinohi ▶

Ētahi atu ngohe mā ngā tamariki nohinohi

▶ Me iri, me tāre i ngā tīrewa i te papa tākaro.

▶ Me tāre pērā i te makimaki (tētahi ringa i muri i tētahi ringa).



▶ Hīkoi huripara i ngā nohoanga i te papa tākaro, i tētahi ara mātātaki rānei kei te putu te rau rākau me te kōhatuhatu ki runga.



He ngohe mā ngā Kōhungahunga



Ka taea hoki te whakamahi ēnei ngohe i waenganui i ngā tamariki nohinohi.

**Ka whakakaha e
ahau tōku tinana
mā te whakamahi i
ōku ringa,
ringaringa hoki kia
toko ake i tōku
tinana.**



- ▶ I a kōrua ko tāu tamaiti e hīkoi ana, me whakatārere mā ngā huapae o ngā taiapa mēnā e kaha ana ngā huapae, e tika ana hoki te teitei.



- ▶ Hīkoi pea huri noa te whare.



- ▶ Kake i tētahi arawhata pakupaku.

- ▶ Hīkoi ki te papa tākaro ka pārekareka mā te iri i te tīrewa (i ōna ringa).



- ▶ Kake i ngā anga kake i te papa tākaro.



- ▶ Ka piki rākau, engari kia tūpato (mahia ngā tohu kia mōhio ia kia pēhea te teitei o tana kakenga; kōrerorero me pēhea tana kake ki runga, me pēhea hoki tana heke ki raro; whiria he rākau he kaha, he tata hoki ōna peka tētahi ki tētahi).

- ▶ Mahia he hīti tawhito, tētahi taura ngohengohe rānei ka tākaro i te kukume taura.



? 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