

Hīkoi, Oma, Peke

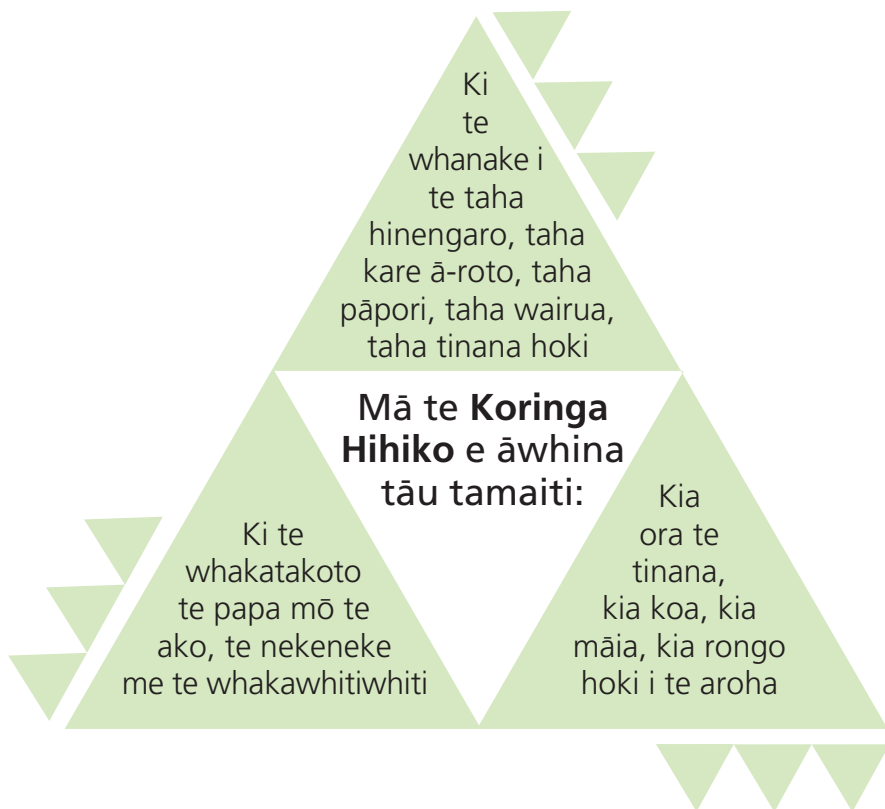


He aratohu ngohe mā ngā tamariki
kei raro iho te rima tau




? 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 e nui ai te hīkoi?

-  Mā te wā, kātahi anō ka ako te tamaiti ki te hīkoi. Me pārekareka i te wā e takoto ana tāu tamaiti i tōna puku, e ngōki haere ana rānei.
- Ka rawe mō te whanaketanga o te tamaiti te noho ki runga i te papa, te hōpara haere i tōna ao.
 - Me whakatū i tētahi wāhi kia pai ai te tū me te hīkoi a tāu tamaiti ina tae ana ki te wā.
-  Ka pēhea te whanaketanga o taku pēpi mai te ngōki ki te hīkoi? Ka tīmata ia ki te ngōki ki ētahi mea, ka kukume i a ia kia matika ki runga, kia hīkoi haere i ngā tūru, tēpu, aha atu.
- Ka hipa pea ngā marama maha e pēnei ana.
 - Kei te whakakaha ia i ōna ua kia taea te hiki i a ia anō ina matika ia.
-  Ki te kore e tareka e tāu pēpi te hiki ake i a ia i te papa, me waiho ia ki raro. Ā tōna wā ka kore ia e whirinaki ki ngā tūru me ngā tēpu, ka tū ake ia ki runga, ka tīmata tana hīkoi. Ka tīmata ia ki te hīkoi, ka pai haere tana tūrite me tana kakama.

? 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 mōhio tangata tinana, **kāpā ko te tau** ka whiwhi te tamaiti i taua mōhio tangata.
-  Kia maumahara, i te wā e ngohe ana ngā tamariki, me noho koe ki tō rātou taha **tiaki ai i a rātou**.

He ngohe mā ngā Tamariki Nohinohi



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



He mea nui kia noho haumaruru ngā tamariki i te wā e whakamātautau ana rātou.



Tangohia ngā mea koikoi, ngā whariki tangatanga, me te papa māniana, kātahi ka tukua ko te papa, ko waho hoki hei papa korikori mō rātou.

**Ka ako ahau ki te
hīkoi pai mā te
hīkoi me te
hōpara i tōku
taiao.**



➤ Me tū ki te kohikohi mea pēnei i te rārā, te rau rākau rānei (he āwhina tēnei ki te tūrite o te tamaiti).

➤ Kia piko, kia tika anō ōna waewae – ka tū ka piko.

➤ Me hīkoi kore hū ki runga i ētahi papa rerekē. Hangā he ara me ngā mea pērā i te pepa mirumiru, pepa waru, kātene hēki, huruhuru hoki.

➤ Hīkoi ki waho ki runga i te raima, tarutaru, otaota, paru, ka kōrero ki tāu tamaiti mō te rongo rerekē o ia papa ki ōna waewae, ki ōu anō.



➤ Meatia kia tū ko ōna waewae ki runga i **ōu** waewae, kātahi ka hīkoi.



➤ Hīkoi whakarunga, whakararo i ngā ara papa.

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

Ētahi atu ngohe mā ngā Tamariki Nohinohi



Hei ngā tākaro whaiwhai tāngata, he pai tonu kia whāia ko koe.



Kotahi anake te neke a ētahi tamariki – kakama!



Kei te kakama i ngā wā katoa, nā reira me tuku kia whiwhi wāhi wātea rātou ki te korikori.

**Ka mōhio
ahau ka taea
e au te oma.**



- ▶ Whaiwhai haere i a ia i roto i te whare, i waho i te kāri, huri i tētahi rākau, ki runga i te ara hīkoi, huri rāuna i te tēpu kai, te tūru rānei. Kia rite te tāu hurihuri.



- ▶ Me tautoko i a ia e hīkoi ana i ngā wāhi kua hanga paku ake, pēnei i ētahi pakitara kāri pāpaku nei.



He ngohe mā ngā Kōhungahunga




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



He mea nui kia noho haumaruru ngā tamariki i te wā e whakamātautau ana rātou.



Tangohia ngā mea koikoi, ngā whariki tangatanga, me te papa māniana, kātahi ka tukua ko te papa, ko waho hoki hei papa korikori mō rātou.



**Ka ako ahau ki te
hīkoi pai mā te
hīkoi me te hōpara
i tōku taiao.**



▶ Hīkoi whakamuri, ki te taha anō.

▶ Hīkoi whakarunga, whakararo i ngā ara papa, me te ako i a ia ki te huri me te heke whakamuri.

▶ I a ia ka pakeke, kia roa atu ā kōrua hikoitanga ki te hōpara. Ka kaha ake tāu tamaiti me tōna tinana, ka pārekareka hoki ia kia puta ki te taiao.

▶ Me haere tahi kōrua ki tētahi haerenga ki te kohikohi kai.



▶ Mahi tahitia ētahi hīkoi heahea.

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

Ētahi atu ngohe mā ngā kōhungahunga

- ☺ Hei ngā tākaro whaiwhai tāngata, he pai tonu kia whāia ko koe.
- ☺ Kotahi anake te neke a ētahi tamariki – kakama!
- ☺ Kei te kakama i ngā wā katoa, nā reira me tuku kia whiwahi wāhi wātea rātou ki te korikori.
- ☺ He mea nui kia noho haumaruru ngā tamariki i te wā e whakamātautau ana rātou.

**Ka mōhio
ahau ka taea
e au te oma.**





➤ Whāia tāu tamaiti ki tōna moenga, ki te parāhe i ōna niho, ki te tiki rānei i ngā mēra.

➤ Me tākaro whaiwhai i waenga i te whānau.

➤ Me puru he kāmata ki te hope o tōna tarau, kātahi ka whaiwhai haere i a ia ki te huti mai.



➤ Me whakatangi waiata. Ka mutu te waiata, me ngana ia kia āta tau.

➤ Me oma i ngā hiwi pakupaku nei, ki runga, ki raro. Titiro mēnā kei te haumarua taua wāhi kei taka noa iho ia.

Kei te whārangi ka whai ētahi atu mahi ka taea e kōrua ko tāu kōhungahunga ➤

Ētahi atu ngohe mā ngā kōhungahunga

Ka ako ahau ki te peke, te tarapeke me te tāwhana i te papa.





▶ Maranga, tuohu, maranga, tuohu ki te taki o te oro. (Koinei te koringa tuatahi ka ako te tamaiti ki te peke.)

▶ Ka rawe ki te tokomaha o ngā tamariki te pekepeke ki runga moenga, hōpa rānei (mēnā e pai ana tēnei ki a koe). Kia mau ki ōna ringa i a ia e pekepeke ana.

▶ I a koe e pōkai ana i ngā kākahu, me whakatakoto ngā tōkena ki te papa. Tono ki tāu tamaiti kia peke ia i ngā tōkena. Me tatau i ngā tōkena i a ia e peke ana.

▶ Me waiho he tōkena (tētahi mea e rite ana rānei) ki te papa, ka mea ki tāu tamaiti kia tū ia ki runga i ngā tōkena, kātahi ka peke kia wehe ōna waewae, ka peke ki runga i ngā tōkena anō.



▶ Tērā pea ka hiahia ngā tamariki āhua pakeke ake kia peke whakamuri, kia peke hoki ki te taha. Me whakatakoto he huarahi i te whare e taea ai e rātou te peke i ētahi mea.

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

Ētahi atu ngohe mā ngā kōhungahunga

- ▶ Me whakatakoto he tāora ki te takapau (kaua ki tētahi papa māniana), ka āwhina i tōu tamaiti kia peke ki waenganui, ki te kokonga, ki waho atu o te tāora, aha atu.

- ▶ Puritia ōna ringaringa, ka āwhina i a ia kia peke i ngā wāhi pāpaku pēnei i tētahi pakitara pāpaku.



- ▶ Haere ki te hīkoi, ka mea i a ia kia peke i ngā rāina i te raima, ki runga (ki roto rānei) i ngā tōhihi.





▶ Me kanikani, me pekepeke
ki te taki o te waiata.
He mahi pai tēnei mā ngā
rōpū tamariki, pakeke hoki.



? 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