



Kia rite tonu te kori tinana



He aha te hiranga?

He mea hanga ō tātou tinana kia kori i ia rā, engari ki te kore e kaha te kori, ka raru ngā kare ā-roto. Mā te korikori e tau ai, e kaha ai, e pakari ai anō hoki te hinengaro me te tinana mō ngā mahi o ia rā.

Te nui o te mahi me whai

Whāia ngā ara rerekē. Hīkoi, eke, kuta rānei ki te kura, i tō paenoho rānei kia nui ake ngā koringa.

Me whai kia 60 miniti neke atu o "Hahu me te Pahu" i ia rā. Ka uru atu ki tēnei ko ngā mea pēnei i te;

- akoranga kori tinana i te kura,
- kanikani - whakatangihia ngā puoro i te kāinga
- oma i te papa tākaro, te whīra, ngā papa ā-rohe rānei,
- eke i tō pahikara, kutapana rānei,
- piu - ehara i te mea me whai piu, heoi anō tāu he whakataruna,
- piki rākau,
- tākarohia he kēmu kirikiti, whanahia rānei he pōro.

Ko te mea nui ko te kori, kia rere ko te uruhau, kia puta hoki ki waho mehemea e taea ana!



I ia 45, me 5!



Mā ngā koringa iti hoki, ngā tākaro, ngā mahi rānei e rongo anō ai tātou i te ngao. Whakaritea tētahi ine-wā, ka whakatā ai mō te 5 miniti i ia 45 miniti.

E kani, e oma, e piu, e peke rānei. Ka rongo koe i te mauri tau, i te arotahi me te takatū ki te ako!

Toroa tō whānau kia kori tahi ai!

Tukuna te kupu akiaki ki tō whānau kia kori tahi. Ka whai hua te katoa i ngā koringa o ia rā, ka mutu, he ngahau te mahi tahi!

- Kia puta ki te hīkoi mō te 10 miniti mutu ana te kai o te pō.
- Tākaro ki te papa tākaro, ki te māra rānei.
- Whakaritea he kēmu pā.

Ehara i te mea e whāiti ana ngā koringa ki te oma, ngā koringa whare kori, ngā hākinakina rānei. Engari kē ko ngā mahi o ia rā pēnei i te kawē i ngā kai nō te hokomaha, ngā hīkinga i te kāinga, te whaiwhai i ngā tamariki, me te huhua atu anō. Ētahi ara māmā e piki ai ngā koringa:

- haere mā ngā arapiki,
- hīkoi ki ngā toa, tērā i te taraiwa,
- heke tōmua i te pahi, whakatū rānei i te waka kia tawhiti ake, ka hīkoi ai ki te tauranga,
- whakamahia ngā mahi ā-māra, ā-whare rānei hei koringa.