

# Tikanga Haumaruru i te Rā

## He Ngohe Whakatūturu Pānui



Kāri I Mane

## Tikanga Haumaur i te Rā

He aha tēnei mea te Tikanga Haumaruru i te Rā!

(10 ngā Hapa)

Ko Te Tikanga Haumaruru i te Rā, ko te mahi ārai me te tiāki i tō kiri mai i ngā hihī o tamanuiterā.

E rima ngā tikanga āwhina hei whai māu. kia noho haumaruru ai koe.

1. Nukuhia ki he wā hi marumaruru.
2. Kuhunga he kakahu parekiri.
3. pania he pani ārai
  - Me SPF30 nui ake.
  - Me he ārai pani piri ki te kiri ki roto i te wai. He wia parenga.
4. Whakamauria he Pōtae whānui te peha.
5. Kuhunga he mōwhiti rā.

Ka whaka mahia ēnei tikanga kia noho haumaruru ai koe.

## Tikanga Haumaruru i te Rā

He aha te take he mea whakahirahira te Tikanga Haumaruru i te Rā?

(10 ngā Hapa)

He kino ngā hihī katikati o Tamanuiterā, nō reira kia tūpato kei pakapaka haere tō kiri. kei whiwhi koe te matepukupuku ā-kiri ki te kore koe e whai i Te Tikanga Haumaruru i te Rā. I ia tau, i ia tau ka mate ngā tāngata ri ma rau nā te mate pukupukuā-kiri. E rua rau rima rima tēkau ngā tāngata ka pāngia te mate pukupuku ā-kiri ki aotearoa nei anō hoki. E hara i te mea ko te hunga kaumatua anake ka pakapaka haere nā te kino i ngā hihī katikati o Tamanuiterā, ka raru hoki tō kiri. Me tiaki te kiri o ngā rangathi me ngā tamariki. Ko te rongōā nui mō ēnei momo raru kō te whai i Te Tikanga Haumaruru i te Rā, ā ko te mau pani ārai.

## Tikanga Haumaruru i te Rā

Te Tātai Hihī Katikati

(10 ngā Hapa)

Ko Te Tātai hihī katikati te pūnaha ine mō te taumata kaha o ngā hihī katikati ki runga ki a Papatūānuku. Ka panoni tēnei taumata kaha i ia rā, i ia wā, ahakoa te wahanga o te tau, ahakoa kei hea koe. Ka nui ake te Te Tātai hihī katikati ka nui ake te raru e pāngia ana ki tō kiri, ā, ka pakapaka kiri koe. E rima ngā taumata mo Te Tātai hihī katikati. Me haumaruru koe i ngā hihī mēnā ka hipa i te taumata toru, ka noho ki waho mō te wā roa, kei tata rānei koe ki ngā papa whakaataata pērā i te wai me te hukapapa. Ahakoa he rangi paki, he rangi kāpuapua me haumaruru tonu koe mai i te Hepetema ki te Apereira.

Ko Te taumata Tātai Hihī Katikati, he punaha ine te kaha o ngā hihī katikati ki te kiri. Ka inea te kino o te hihī katikati ki runga i te mata te whenuā. Ka nui ake te nama o te UVI ka kino ake ngā pāngia ki te kiri, ka iti iho te nama, ka pai mō te kiri. E rima ngā taumata o te Tātai Hihī Katikati taumata.

- 0–2 Iti iho
- 3–5 āhua pai
- 6–7 He taumata teitei
- 8–10 He taumata teitei rawa
- 11 + He mōrearea mō te kiri

Ka panoni te taumata i ia wāhanga o te rā. ko te pouputanga o te rā, te wā kia kaha ake koe ki te noho haumaruru. Me mau ārai pani mehemea he nui ake i te taumata 3 o te Tātai Hihī Katikati (UVI). Mehemea kei waho koe mo te wā roa, kei tata koe ki te wai me te hukapapa rānei, me mau ārai pani nui ake i te taumata 3.

## Tikanga Haumaruru i te Rā

Ngā momo kiri  
(10 ngā Hapa)

He rerekē katoa ngā mo mo kiri. He kiri pango tō ētahi, he kiri mā tō ētahi, he kiir tingotingo anō hoki tō ētahi. Ko te manauri kei roto i tō kiri, arā he tae kiri, whatu, tō makawe anō hoki. he rerekē te nui o te manauri i tāngata katoa. Rātou, he kiri pārauri, he nui ake te manauri. Rātou he kiri mā he iti ake te manauri. He iti ake te tūpono ki te whiwhi te matepukupuku ā kiri mehemea he pārauri tō kiri. M kaha ake ngā tngata kiri mā ki te tiaki i tō rātounā kiri i te mea he iti iho te rahi o te manauri. Ahakoate aha me ārai tō kiri ki te pani ārai nui ake i te 3 o te taumata Tātai Hihī Katikati ( UVI). Mehemea kei waho koe mo te wā roa, kei tata koe ki te wai me te huka papa rānei, me mau ārai pani nui ake i te taumata 3.

## Tikanga Haumaruru i te Rā

Taupānga SunSmart  
(10 ngā Hapa)

Kua roa rawa te wā mō SunSmart hei pūnaha tiaki kiri ki aotearoa. He pūnaha whai angitū mō te Kaupapa i te ao katoa. Tikiake koe te taupānga UVNZ hei painga mōu mō te kore utu. Ka noho ki tō waea pūkoro ka taea e koe te titiro atu ki taumata o Te Tātai Hihī Katikati ( UVI). E whā ngā painga o te taupānga nei:

1. Ka kite koe te taumata tika o Te Tātai Hihī Katikati ( UVI) mō tērā wāhanga o te rā
2. Ka kite koe ngā rerekētanga o te taumata mō Te Tātai Hihī Katikati ( UVI) o taua rā.
3. Ka kite pehea te roa ka taea e koe te noho ki raro i ngā hihī o Tamanuiterā.
4. Ka tuku i tō Momo kiri me tō ake hāora ki waho, hei tuku āwhina mō te tikai i tō ake kiri.

No reirā, tiakina tō kiri me tō hauora, tikiake te taupānga UVNZ ināianei.



## Tikanga Haumaruru i te Rā

Te Tātai Hihī Katikati

(10 ngā Hapa)

Ko Te Tātai hihī katikati te pūnaha ine mō te taumata kaha o ngā hihī katikati ki runga ki a Papatūānuku. Ka panoni tēnei taumata kaha i ia rā, i ia wā, ahakoa te wahanga o te tau, ahakoa kei hea koe. Ka nui ake te Te Tātai hihī katikati ka nui ake te raru e pāngia ana ki tō kiri, ā, ka pakapaka kiri koe. E rima ngā taumata mo Te Tātai hihī katikati. Me haumaruru koe i ngā hihī mēnā ka hipa i te taumata toru, ka noho ki waho mō te wā roa, kei tata rānei koe ki ngā papa whakaataata pērā i te wai me te hukapapa. Ahakoa he rangi paki, he rangi kāpuapua me haumaruru tonu koe mai i te Hepetema ki te Apereira.

Ko Te taumata Tātai Hihī Katikati, he pūnaha ine te <sup>kaha</sup> ~~kaha~~ o ngā hihī katikati ki te kiri. Ka inea te kino o te hihī katikati ki runga i te mata te <sup>whenua</sup> ~~whenua~~ <sup>ira kati</sup>. Ka nui ake te nama o te UVI ka kino ake ngā pāngia ki te kiri, ka iti iho te nama, ka pai mō te kiri. E rima ngā taumata o te Tātai Hihī Katikati taumata.

- 0-2 Iti iho
- 3-5 āhua pai
- 6-7 He taumata teitei
- 8-10 He taumata teitei rawa
- 11 + He mōrearea mō te kiri // Ka panoni te taumata i ia wāhanga o te rā. ko te pouputanga o te rā, te wā kia kaha ake koe ki te noho haumaruru. Me mau ārai pani mehemea he nui ake i te taumata 3 o te Tātai Hihī Katikati (UVI). Mehemea kei waho koe mo te wā roa, kei tata koe ki te wai me te hukā papa rānei, me mau ārai pani nui ake i te taumata 3.

## Tikanga Haumaruru i te Rā

Ngā momo kiri

(10 ngā Hapa)

He rerekē katoa ngā mō mo kiri. He kiri pango tō ētahi, he kiri mā tō ētahi, he <sup>kiri</sup> ~~kiri~~ tingotingo anō hoki tō ētahi. // Ko te manauri kei roto i tō kiri, arā he tae kiri, whatu, tō makawe anō hoki. he rerekē te nui o te manauri i tāngata katoa. Rātou, he kiri pārauri, he nui ake te manauri. Rātou he kiri mā <sup>ā</sup> he iti ake te manauri. He iti ake te tūpono ki te whiwhi te matepukupuku ā kiri mehemea he parauri tō kiri. M kaha ake ngā <sup>tāngata</sup> ~~tāngata~~ kiri mā ki te tiaki i tō rātounā kiri i te mea he iti iho te rahi o te manauri. Ahakoate aha me ārai tō kiri ki te pani ārai nui ake i te 3 o te taumata Tātai Hihī Katikati ( UVI). Mehemea kei waho koe mo te wā roa, kei tata koe ki te wai me te hukā papa rānei, me mau ārai pani nui ake i te taumata 3.

## Tikanga Haumaruru i te Rā

Taupānga SunSmart




















(10 ngā Hapa)

Kua roa rawa te wā mō SunSmart hei pūnaha tiaki kiri ki goteraoa. He pūnaha whai angitū mō te Kaupapa i te ao katoa. Tikiake koe te taupānga UVNZ hei painga mōu mō te kore utu. Ka noho ki tō waea pūkoro ka taea e koe te titiro atu ki taumata o Te Tātai Hihī Katikati ( UVI). // E whā ngā painga o te taupānga nei:

1. Ka kite koe te taumata tika o Te Tātai Hihī Katikati ( UVI) mō tērā wāhanga o te rā ira kati
2. Ka kite koe ngā rerekētanga o te taumata mō Te Tātai Hihī Katikati ( UVI) o taua rā.
3. Ka kite pehea te roa ka taea e koe te noho ki raro i ngā hihī o Tamanuiterā.
4. Ka tuku i tō Momo kiri me tō ake hāora ki waho, hei tuku āwhina mō te tikai i tō ake kiri.

Nō reirā, tiakina tō kiri me tō hauora, tikiake te taupānga UVNZ ināianei.

# Ngā Tohu Whakatika Hapa

Tohutohu	Tohu Whakatika	Tauira
Purua he irakati.		E oma ana ia 
Whakamahia he pū matua.		<u>ka</u> noho a aroha ki <u>tamakimakaurau</u> .
Whakamahia he pū iti.	Porowhitatia te pū me te tuhi "pi" te taitapa.	He tangata rongonui te  ākuta.
Whakatika te tātaki kupu.		I rapu <del>rotou</del> <sup>rātou</sup> te pōoro.
Tangohia te tuhituhi		I eke pahikara a <del>te</del> Tamati.
Tangohia tetahi pū.		I eke pahikara <del>a</del> Tamati.
Me hono ēnei mea		I pana e ia te whutu  pāoro
Whakawehe ēnei mea		I kite <del>u</del> te manu.
He kōwae hou		I tae mai a Māmā.  I te mutunga o te wiki ka...
Purua he piko.		He ki a Māmā ngā āporo, ngā āporo whero.
Purua he tohu pātai, he tohu Ohorere rānei.		Aue  He aha terā 
Purua he tohu hono.		Waiata <u>ā</u> ringa.
Purua ngā kupu.		Kei hea <sup>te</sup>  pahikara?
Purua ngā tohu korero.		"Morenā"  te ki a Māmā.