

Ngā Tikanga Haumaruru o Ngā Kura Tikanga Haumaruru i te Rā

Tikanga Haumaruru i te Rā

Kua rongō tātou e pā ana ki te Tikanga Haumaruru i te Rā, engari, he aha i hiranga ai tēnei kaupapa? Ko te tiāki i tō tātou tinana te take nui me whai e tātou i tēnei tikanga whakamarumaruru. Ka noho ārai tātou i ngā hihī katikati o Tamanuiterā.

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

1. Haere ki he wāhi marumaruru.
2. Kuhunga he kākahu parekiri.
3. Pania he pani ārai Me he SPF30 nui ake me he ārai pani ki te kiri ki roto i te wai. He wai parenga.
4. Whakamautia he pōtae whānui te peha.
5. Kuhunga he mōwhiti rā.



He Kiri Tikākā, He Kiri Pakoki

He mea hiranga Te Tikanga Haumaruru i te Rā nā te kino o ngā hihī katikati o Tamanuiterā. Ki te noho roa tētahi ki ngā hihī o Tamanuiterā ka nui ake te tūpono kia whiwhi koe i te matepukupuku ā-kiri. Kaumātua mai, tamariki mai he mea whakahirahira te whai ake i Te Tikanga Haumaruru i te Rā. Ki te pakokitia e koe i tō kiri i a koe e tamariki ana, ka nui ake te tūrururau ā-kiri i a koe e tipu ake ana.

Ngā Hihī Katikati

Ka puta mai nui ake i te 90% o ngā matepukupuku ā-kiri i Aotearoa me te aha noho waho ana ngā tāngata i ngā hihī katikati a Tamanuiterā. Tē taea e koe te kite i ngā hihī katikati, engari ka whakaataata mai i te papa, i te kirikiri, i te wai, i te hukapapa anō hoki. Ahakoa he rangi paki, he rangi kāpuapua rānei ka taea tonu ngā hihī katikati te whakararu i tō kiri me tō oranga.



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 rā, i ia wā, i ia wā, ahakoa te wāhanga 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 haere tō kiri. E rima ngā taumata o 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.

Ahakoā he rangi paki, he rangi kāpuapua me haumarū tonu koe mai i te Hepetema ki te Apereira. Te Taumata Tātai Katikati (UVI).

Whakamauria he pōtae whānui te peha

Ehara ngā pōtae katoa, he pōtae haumarū i te rā. Me whānui te peha kia āraitia tō kaki, ō taringa me ō pāpāringa hoki.

Te Tātai Hihī Katikati/Te Āwhata hihī katikati

Ko Te Tātai Hihī Katikati/Te Āwhata hihī katikati te punaha ine mō te taumata kaha o ngā hihī katikati ki runga ki a Papatūānuku. Ka neke tēnei taumata kaha i ia rā i ia rā, i ia wā i ia wā ahakoā te wāhanga o te tau, ahakoā kei hea koe. Ka nui te Te Tātai Hihī Katikati / Te Āwhata hihī katikati ka nui ake te raru ka pāngia i tō kiri, ā, ka pakoti haere tō kiri. E rima ngā taumata mō Te Tātai Hihī Katikati / Te Āwhata hihī katikati, me haumarū koe mēnā ka hipa i te taumata toru, ka noho ki waho mō te wā roa, kei tata koe ki ngā papa whakaataata pērā i te wai me te hukapapa rānei. Ahakoā he rangi paki, he rangi kāpuapua me haumarū tonu koe mai i Hepetema ki te Apereira.

Te Noho Haumarū i te Rā me te Āwhata Hihī Katikati

Pāpaku	Tūahuru	Pūahuru	Teitei	Ki Pohapoha						
HK Tātai 1	HK Tātai 2	HK Tātai 3	HK Tātai 4	HK Tātai 5	HK Tātai 6	HK Tātai 7	HK Tātai 8	HK Tātai 9	HK Tātai 10	HK Tātai 11+
Kāore he take nui ki te noho haumarū	He take nui ki te noho haumarū									
Mēnā kei ngā wāhi papa ataata, wai, hukapapa rānei, kia uhia koe e te kākahu haumarū.	Whakamau kākahu haumarū, he pōtae whānui te peha me ngā mōhiti. Pania he pani ārai SPF 30+ ki tō kiri, ā, noho ki ngā wāhi marumarū.									



Ngā Tikanga Haumaru o Ngā Kura Tikanga Haumaru i te Rā

1. He aha ngā tikanga āwhina e rima?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

2. Whakakī ēnei kōhao:

Mā te kino o ngā hihī katikati o Tamanuiterā ka _____.
nō reirā he mea nui te haumarutanga i te rā.

3. Honohono ngā kaupapa, tāngia he rārangi mai te kupu me tana whakamārama.

Hihī Katikati
Whakaataaata
Tātai / āwhata
Tūraru

Ka ataata he mea mai tetahi papa , wai, hukapapa rānei.
He mea ka ine he taumata.
Ngā hihī werā mai i ā Tamanuiterā.
Tērā pea ko puta tēnei hua.

4. He aha he me nui te haumarutanga mo ngā tamariki me ngā taitamariki?

Ngā Tikanga Haumaru o Ngā Kura Tikanga Haumaru i te Rā

5. He aha ngā papa e whā ka whakaataata ngā hihī katikati o te rā?

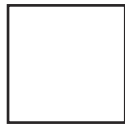
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

6. Tika/hē rānei?

Me noho haumaru tonu i ngā rangi kāpuapua mai Hepetema ki Apereira?



Tika



Hē

7. Āhea rerekē ai ngā taumata hihī katikati?

8. He aha te taumata me haumaru koe i tō kiri?

Ngā Tikanga Haumaru o Ngā Kura Tikanga Haumaru i te Rā Ngā Whakautu

1. He aha ngā ngā tikanga āwhina e rima?

1. Whakaritea he wāhi marumaru.
2. Kuhunga he kākahu parekiri.
3. Pania he kirimi pare tikākā
4. Whakamauria he pōtae whānui te peha.
5. Kuhunga he mōwhiti rā.

2. Whakakī kōhao

Mā te kino o ngā hihī katikati o Tamanuiterā ka taea e koe te pakoti I tō kiri , me ka taea e koe te matepukpuku ā kiri, nō reirā he mea nui te haumarutanga i te rā.

3. Honohono ngā Kaupapa , tāngia he rārangi mai te kupu me tana whakamarama.

Hihī Katikati	Ka ataata he mea mai tetahi papa , wai, hukapapa rānei.
Whakaataaata	He mea ka ine he taumata.
Tātai / āwhata	Ngā hihī werā mai i ā Tamanuiterā.
Tūraru	Tērā pea ko puta tēnei hua.

4. He aha he me nui te haumarutanga mo ngā tamariki me ngā taitamariki?

Ahakoā te pākeke me ārai i te rā. Ka pakoti tō kiri I te wā tamaiti koe , ka raru koe i ngā tau pakeke me te matepukpuku ā kiri.

Ngā Tikanga Haumaru o Ngā Kura Tikanga Haumaru i te Rā Ngā Whakautu

5. He aha ngā papa e wha ka whakaataata ngā hihi katikati o te rā?

1. Papa
2. Kirikiri
3. Wai
4. Hukapapa

6. Tika/hē rānei?

Me noho haumaru tonu i ngā rangi kāpuapua mai Hepetema ki Aperreira?



7. Āhea rerekē ai ngā taumata hihi katikati?

Ka neke tēnei taumata kaha i ia rā, i ia wā ahakoa te wāhanga o te tau, ahakoa kei hea koe.

8. He aha te taumata me haumaru koe i tō kiri?

Mēnā ka hipa i te taumata toru, ka noho ki waho mō te wā roa, kei tata koe ki ngā papa whakaataata pērā i te wai me te hukapapa rānei.