



# He Ara Āwhina (Ngā ara Tautoko) te tarāwaho

Te Whāinga: Tētahi pūnaha uekaha o te hauora hinengaro me ngā waranga mō te whānau

Kei te whanau te mana rangatira o tōna oranga. Ko mātou hei arahanga te toiora me te oranga mo mātou ake. Ka taea e ngā whānau katoa ki te āta karo i te auhitanga, whakaiti ingā raru o te pūroi me te petipeti.

## Toiora mai i te tirohanga o te ao Māori

**Mana Whakahaere** – Ka rongu mātou (te whānau) i te Tino Rangatiratanga me te whakatokanga o Te Tiriti o Waitangi ki roto i te pūnaha me ngā ratonga o te hauora hinengaro me ngā waranga.

Ko Te Tiriti o Waitangi hei tūāpapa ki te waihanga i ngā ture me ngā kaupapahere.

Ka whakawhanake nga whānau i ngā rautaki hei whakatau atu i ngā tōrite puta noa i ngā take hauora hei whakatutuki i ngā putanga mana taurite.

Ko ngā whānau tonu ka ārahi i ngā whakataunga mō te taha ki ngā rauemi toiora me ngā kaupapahere ki ngā taumata katoa.

Ka tūtohungia te Mātauranga Māori, ā, ka mānawatia pērā ki ngā tirohanga hauora, ā, ka whai hiranga ki roto i te pūnaha.

Ka whakamanatia te Māori ki te aroturuki i ngā herenga ki Te Tiriti o Waitangi hei urupare i ngā kaikiritanga me ngā tōritenga e pā ana ki te tuku rauemi puta noa i te pūnaha.

Ka haumarutia ngā raraunga Māori, ā, mā ngā whanau anō e whakaahua, ā, e whakatau atu i ngā putanga me ngā inenga.

**Mana Motuhake** – Ko mātou anō ka takahi i te huarahi ki te pae ora, ki te mauri ora me te whānau ora.

Ka whai wāhi te whānau, ā, ka arataki i ngā take o te hapori, o te rohe me te motu.

Ka whakatau ngā whānau i ngā hoahoatanga, ā, ka hanga tahi i ngā tautoko me ngā ratonga e whakamana ana i ngā wawata Māori.

Ka haepapatia ngā urupare whānau, ā, ka ārahina e mātou te hanganga o ngā tautoko me ngā ratonga, o ngā tukutanga atu me ngā whakapaitanga kaupapahere.

Ngā huarahi e ārahina ana e te whānau ki te whakawhanake me te whakakaha i te manawaroa.

Ka wānanga ngā whānau mō ngā huarahi whakatika i ngā wheako o te auhi, o ngā tūkinotanga o te pūroi me te petipeti hei whakaatu i ngā tautoko me ngā ratonga.

Ka whakaāhei ngā whānau kia wairua auaha i runga i te wairua rakahinonga.

**Manawa Ora / Tūmanako** – Kei a mātou te mōtika ki te kōwhiri i ngā tautoko me ngā ratonga e hāngai ana ki ō mātou wheako, hiahia, wawata hoki.

Ka wawe te whai wāhi a ngā whānau ki ngā whai wāhitanga me ngā kōwhiringa e pā ana ki ngā tautoko me ngā ratonga, pērā i te rongoā.

Ka whakatau te whānau i ngā hiahia katoa a te hunga mahi hei wawao i te rangatiratanga mai i ngā whakahāweatanga me ngā ngākaukino.

Ko te whānau ka whakatau i ngā urupare e pā ana ki ngā tūkino e pā ana ki te pūroi me te petipeti.

Ka whakahohea ngā whānau kia urupare ki ngā wheako, ngā tūmanako, ngā wawata me ngā hiahia a te Māori.

Ka whakatau ngā whānau i ngā huarahi hei tūtohu i ngā tautoko a ngā kaupapa Māori, a ngā iwi Māori me ngā whānau e taurite ana te rauemitia ki ngā hapori.

Ka tauawhitia te tino rangatiratanga i roto i ngā ratonga hei whakahohe i te mana motuhake.

Ka rauemitia ngā whānau ki te tuku i ngā tautoko me ngā ratonga wawe a te whanau.

**Mana Tangata / Tū Tangata Mauri Ora** – Kei a mātou te pūnaha o te hauora hinengaro me ngā waranga e whai pānga ana ki te haumarutanga o te ahurea, o te wairua, o ngā whanaungatanga me te taha tinana.

Kia whakawhenua Te Ao Māori ki ngā ratonga hei whakanoho i ngā kōwhiringa ahurea haumaruru whānui hei whakaoranga.

Ka whakamanatia, ā, ka uaratia te mana whānau me ngā mōtika Tino Rangatiratanga.

Ka kōrero ngā whānau mō ngā wheako papai e pā ana ki te rapu tautoko e wātea ana i te whakahāweatanga, i te toihara me te kaikiri.

Ka ārahi ngā whānau i ngā rautaki e whakatau ana i ngā pānga o te urupatu me ngā ngaukino mauroa.

Ka rongu ngā whānau i ngā wheako e tautoko ana i te haepapatanga o te wairuatanga, o te whānau me te oranga tinana.

Ka mānawatia ngā aromatawai ahurea, ngā huarahi me ngā mahi hei taonga tuku iho, ā, ka ōrite te whakautengia ki ērā o ngā huarahi whare rata.

Ka whakakorengia ngā whakawhiu taratahi ki rō herehere.

**Mana Whānau / Whanaungatanga** – E whai wāhi ana mātou ki ngā tautoko me ngā ratonga e whakaāhei ana i ngā hononga o te whānau, o te whakapapa, o te hapū me te iwi.

Ka mānawatia te whakawhanaungatanga ki ngā ratonga hei whakahohe i ngā hononga pūmau a te whānau.

E tūhono ana ngā whānau ki ngā tautoko e hono ana ki te Mauri ora.

Ka wawe te whai wāhi o ngā whānau ki ngā pārongo, ki ngā rauemi me ngā tautoko pērā ki ngā tautoko matihiko.

Ka kite ngā whānau i ngā huarahi ki te pae ora – arā, kia koha mai, kia koha atu.

Ka rongu ngā whānau i ngā tautoko me ngā ratonga e whakamana ana i te whai hiranga o ngā hononga ki te whenua, ki te whakapapa me ngā atua.

Ka whakatau te whānau i ngā whakangungu me ngā rauemi e hiahiatia ana hei whakawhānui i te āheinga me te āheitanga o te hunga mahi.

**Kotahitanga** – E hiahia ana mātou kia mahi tahi ngā tautoko me ngā ratonga ki te hautū i ngā panonitanga pai.

Ka whakaahua ngā whānau i te toiora me ngā huarahi whakamāui, ka mutu ka mānawatia, ka whakautengia.

Ka ōrite te mānawatia o te mātauranga Māori ki ērā atu mātauranga.

Ka whakaatengia ngā uara Māori ki ngā ratonga, ā, ka tirohia ēnei e ngā whānau.

Ka whakamuramuratia ngā kaha o te whānau hei whakaū i ngā rerekētanga pūmau, ā, e āhei ai mātou ki te whakatutuki i tō mātou pitomata whānui.

Ka rongu ngā whānau i ngā taiao manaaki ahurea, otirā i ngā taiao hei whakahohe i ngā tukanga whakaoranga pērā i te pae oranga hei whakatau atu i ngā tāwewē e kitea ana i ngā huarahi whakawā taihara.

Ka rongu ngā whānau i ngā āheinga ki te whai i o rātou wawata mo te whai mātauranga me te whiwhi mahi.





# He Ara Āwhina (Ngā ara Tautoko) te tarāwaho

Te Whāinga: Tētahi pūnaha uekaha o te hauora hinengaro me ngā waranga mō te whānau

Kei te whānau te mana rangatira o tōna oranga. Ko mātou hei arahanga te toiora me te oranga mo mātou ake. Ka taea e ngā whānau katoa ki te āta karo i te auhitanga, whakaiti ingā raru o te pūroi me te petipeti.

## Toiora mai i te tirohanga whānui

**Mana taurite** – E hiahia ana mātou (tāngata whaiora) ki te whai i te pūnaha o te hauora hinengaro me te waranga e tautoko ana i ngā whānau katoa.

Kia whakatūtaki te pūnaha o te hauora hinengaro me ngā waranga i ngā kawenga o Te Tiriti o Waitangi.

Ka whakaiti iho ngā kaupapahere me ngā ture i ngā take pāpori, ōhanga, taiao, ahumoni hoki o te auhī, o te pūroi me te mahi petipeti, ka mutu, ka whakaāheingia te toiora taurite.

Ka mānawatia tō mātou takitahi. Kāore e whakatakēngia ki ngā whakatau māuiui, i te iwitanga, i te tau pakeke, i te tuakiri, i ngā hauātanga rānei.

Ka whakahohe ngā ratonga ki te wewete i ngā whakaaro tauwiwi, ki te whakapiki i te kanorau o te hunga mahi, ki te ahu i te tirohanga takirua, ka mutu, ki te whakatau atu i ngā tōritenga me te kaikiri i roto i ngā whakaritenga.

Ka tautoko ngā rautaki whakatairanga, i te mana taurite.

Ka whakapai ake ngā whakangaotanga ki ngā tautoko me ngā ratonga i te mana taurite ki ngā whai wāhitanga me ngā putanga.

Ka pare te pūnaha ture i a mātou kia tūhono ki ngā tautoko me ngā ratonga o te hauora me te toiora inā e raru ana i te auhī, i te pūroi, i te mahi petipeti rānei.

Ka whai hua mātou i ngā hanganga ture wawe ki te hauora hinengaro, ki te waipiro, ki te mahi petipeti me te whakamahi pūroi, ka mutu, kia noho ko te toiora me te mana taurite ki tōna iho.

**Te whai wāhi me te hautūtanga** – Ka hautū, ka whakaritea e mātou ngā huarahi o te auhī, o te pūroi, o te petipeti rānei hei huarahi ki te toiora me te whakarauora.

Ka horapa ā mātou mahi ki ngā tūranga ārahi puta noa, hei reira ka mānawatia ā mātou wheako ora, wheako whānau, hononga hapori, kanorautanga hoki.

Ka whakaahei ngā rauemitanga i te kanorau, i te kounga, i te tipu ora o ngā ārahitanga, ka mutu, kia tautokotia hoki ngā kaiārahi e puea ake ana.

Ko ngā rautaki kia ārahina e ērā o tātou kua pāngia kētia e te auhī, e te mahi petipeti, e ngā tūkinono o te waipiro me ērā atu pūroi. Mā konei rawa whakakorengia ai ngā whakatoihara, ngā momoritanga me ngā whakahāweatanga. Me whai huruhuru, me whai kaupapa arotake hoki.

Ka ārahi, ka hanga tahi hoki ngā tāngata whaiora me ngā whānau i ngā kaupapahere, i ngā tautoko me ngā ratonga, i ngā urupare, i ngā tauira manaaki, i ngā rangahau me ngā mahi whakangungu.

I ngā wā e whakamahia ana ngā tautoko me ngā ratonga, he kaiārahi mātou ki ngā mahi manaaki me ngā mahi whakatau take. Kia māmā te whai wāhi atu ki tō mātou taipitopito hauora. Me horapa ngā akoranga ki te tautoko i te rangatiratanga o te takitahi ki te whakatau i tōna anō take.

I runga i ā mātou whiriwhiringa, me ā mātou whakahoki kōrero, ka hoahoatia ngā tautoko, ngā ratonga, te hunga mahi, ngā whakangungu me ngā kaupapahere.

**Te whai wāhi me ngā kōwhiringa** – Kei a mātou te mōtika ki te kōwhiri i ngā tautoko me ngā ratonga i ngā wā me ngā wāhi ka hiahia ai e whakautu ana i tō mātou wheako, hiahia, wawata, whakapono anō hoki.

Ko mātou anō ka whakaahua he aha ngā wheako, ngā hiahia me ngā wawata o mātou. Kia whai wāhi mātou ki ngā momo kōwhiringa me te kimi he aha pū ngā mea e tika ana mō mātou me ngā mea kāhore i te tika.

Ko ngā tautoko me ngā ratonga katoa me hāngai pū ki ngā ngaukinotanga, me mātau ki te ahurea, me tautoko te wairua, ngā uara me ngā kaha.

Ka riro mai ngā kōwhiringa whai tikanga ki ngā tautoko me ngā ratonga inā e pāngia ana mātou e te auhī, e te pūroi e te mate petipeti rānei. Ka noho tuwhera ēnei ki a mātou i ngā wā katoa.

Ko ētahi kōwhiringa ko ngā tautoko i te hapori me te kāinga, ko ngā kaupapa Māori, ko ngā takinga aropā, ko ngā whakahekenga tūraru, ko ngā tautoko me ngā ratonga e pā ana ki te whānau. Ka whai tautoko mātou ki te noho tonu ki ā mātou tūnga mahi, tūnga mātauranga, tūnga mātua hoki.

Ka riro mai ki ngā hoa me ngā whānau ngā kōwhiringa whai tikanga mō te taha ki ngā tautoko me ngā ratonga.

Ka whai wāhi mātou ki te taiao tautoko i te whakarongo, i te tānga manawatanga me te mahi whakaora.

Ka tipu tonu te kaha o te pūnaha ki te tuku i ngā tauira tautoko pērā i ngā tauira hunga takitahi me ngā tauira whānau.

Ka whakamanatia, ā, ka whakarauemitia ngā hapori ki te whakawhanake me te tuku urupare mō ngā auhī, ngā ngaukino, ngā tūraru o te waipiro, o te pūroi me te petipeti rānei. Ka tūtohu, ā, ka mānawa ngā tauira whakarato i te mahi tūao, i ngā aropā whānau me ngā rōpū hapori.

Kia noho ko ngā hononga hapori hei 'ūnga matua', hei rauemi mauroa, pērā i ngā tautoko wete-rongoā me ngā tautoko ahurea.

Ka whai wāhi ki ngā kaihautū me ngā kaitaunaki ki te hīkoi tahi i tō mātou taha.

**Te haumarau me ngā mōtika** – E hiahia ana mātou i te pūnaha o te hauora hinengaro me ngā waranga e mārama ana, ā, e whakatanatana ana i te noho haumarau o tō mātou ahurea, wairuatanga, whanaungatanga, mōtika tangata hoki.

Kia whai pānga, kia whakautu kia mānawatia te kanorau i waenga i te ahurea o te pūnaha o te hauora hinengaro me ngā waranga. Ka mātauria ngā pānga o te urupatu me tōna whakarereanga ngaukino.

Ka whakakorengia ngā mahi uruhi, pērā i te mauherehere takitahi.

Ka whakatairanga ngā tautoko me ngā ratonga i ngā mōtika takitahi, takitini, tae atu hoki ki tō mātou tino rangatiratanga.

Ka whakapono, ka whakaae tonu ngā tāngata whaiora me ngā whānau ki ngā tautoko me ngā ratonga e hiwa ana ki te ngaukino, e wātea ana i te whakahāwea, i te whakatoihara, i ngā mahi ngawhi me te kaikiri.

Ka whai wāhi mātou ki ngā tautoko taunaki me ngā whakautunga wawe mō ngā amuamu.

Ka whakatōkia ngā tukanga whakaora i ngā hononga inā ka pā mai te raru. Mā konei ka pūata, ka ako, ka whakapai.

Ka noho haumarau te hunga mahi, ā, ka whakarauemitia ki te tautoko i a mātou, i tō mātou whānau hoki. Mā te mahi whakangungu me ngā mahi ārahi hei whakaheke i ngā tūraru me te whakanoho i te haumarau whānui. He wāhanga nui te manawa kai tūtae o te whakaora.

Ka haumarau te tuku o ngā rongoā, ā, ka tautokona mātou inā ka makere atu i ngā rongoā hinengaro.

Ka whakamahia ngā tikanga taunaki whakaheke tūraru inā ka petipeti, ka inu waipiro, ka whakamahi pūroi rānei te tangata.

**Te atawhai tūhono** – E hiahia ana mātou i ngā tautoko me ngā ratonga e mahi tahi ana ki a mātou, ā, e mānawa mai ana ki ngā whānau, ngā hapori me te pāpori.

Ka tarekatia e ngā tāngata whaiora me ngā whānau te whai wāhi ki ngā rauemi ā-ahurea, ā-reo hoki, ā, me ngā pārongo hei kaupare i te auhī, i te waipiro, i te pūroi, i te petipeti rānei. E āhei ana rātou ki te kimi tautoko ki te toiora me te whakarauora.

Ka tau ngā whakawhiwhi i waenga i a mātou, i ngā whānau, otirā tētahi ki tētahi. He matatau te hunga mahi, he whai pūkenga, he mōhio ki te ahurea.

Ka tūhono ngā ratonga i a mātou ki ngā ratonga mō te whai whare me ngā ratonga pāpori tae atu ki ngā rauemi ahurea, taiao, whānau, hapori anō hoki.

Mā ngā hononga pūmau i waenga i ngā ratonga o te hauora hinengaro, o te waranga me te taha tinana ka noho ora tonu te tinana.

Ka rongo mātou ki ngā huarahi, ā, ka takoha atu ki te wāhanga o te hauora hinengaro me ngā waranga. Ka mānawatia tō mātou mātauranga e pā ana ki te whakarauora.

Mā te mātauranga ka tipu te wānanga e āhei ai mātou ki te whakaheke i ngā tūraru o te waipiro, o te pūroi o te petipeti, o te auhī.

E mārama ana ngā hapori me ngā whānau ki te urupare i ngā auhī, i ngā tūraru pūroi me ngā mate petipeti i runga i te aroha me te ngākau māhaki.

**Whai angitū** – Kia whai kiko ngā panonitanga i ngā tautoko, i ngā ratonga me ngā kaupapahere e whai mana ai, ā, e tōnui ai mātou.

Ka whai hua mātou i ngā mahi puta noa i te kāwanatanga hei ārai i te mate whakamomori, i te mate petipeti, me te whakakore i ngā tōritenga hauora, pūtea, toiora hoki.

Kia maha ngā tūmomo tauira ratonga mō ngā tāngata whaiora me ngā whānau e riro mai ngā tautoko kounga.

Ka urutau ngā tautoko me ngā ratonga i runga anō i ngā tautoko, i ngā auahatanga me ngā mahi papai rawa o ngā whare hauora, o te mātauranga Māori me ngā tirohanga aropā.

Ko tā ngā tautoko me ngā ratonga he takoha ki te toiora whānui, ki ngā take whānui o te auhītanga, ki te tautoko i a mātou kia manako nui tonu ngā whānau me ngā hapori.

Ko tā ngā whare ratonga hauora he tuku i ngā manaakitanga tau, he whakatau i ngā take aukati me ngā ngākaukino, he whakatau i ngā whakatau māuiui takitini.

Kia riro ki ngā tāngata whaiora me ngā whānau ngā tukanga haumarau, ngā tautoko me ngā rauemi haumarau ki te matapakī i ngā āwangawanga mō te auhī, mō te pūroi me te petipeti rānei.

Ka tūtohungia, ka mānawatia ā mātou kōrero whakarauora.

Ka rongo mātou i ngā rauoratanga me ngā whakaoranga whānui (tirohia te tarāwaho o ngā putanga a He Ara Oranga).