

# RĀRANGI ARO PAIHIKARA

Aro ki te rārangi nei i mua i te eke paihikara

**H**AU - kia tika tonu te pēhanga o ngā wīra - he rite tonu tāna tuhinga ki te wīra. Āta tirotiro kei ruwha te tapore. Āta tirotiro e huri tika ana te wīra kāore mō te hūkokikoki, kāore hoki ngā tia i te piko.

**P**EREKI - kia koke whakamua te paihikara, ā, kōpēngia ia kauwhiti. Me pā rawa ngā aupuru ki te niao o ngā wira.

**M**EKAMEKA  
Āta tirotiro he mā te hinu o te mekameka, ā e huri kau ana. Me pango, me hiwa rānei te mekameka, kāore i te waikura. Ki te pāngia, kua rongō i te hinu.



**T**E TOENGA - Āta whakatakaina te paihikara kia 10 henemita te takanga, ka mutu, āta rangona he rarā rerekē. Whakakikīngia, huraina rānei he mea tangatanga. Arotakengia ngā kauwhiti wewete kia tika te kukuti, kia ita hoki.

**T**AUTARATIA  
Kia kaua te nōhanga e iti iho i te māka o te pae komotanga kei aituā, kei whakapakaru rānei i te paihikara.

**A**HUNGA  
Puritia te wīra o mua ki waenga i ō waewae, me ngana te hānara te huri. Me huri tahi te wīra me te hānara. Me kore te hānara e tangatanga.

“He Pai Mō Te Taiao o Aotearoa”