

He Pūrākau me ētehi Mahi mō Ngā Tamariki

# He aha te Mate Urutā?

...me pēhea hoki tātou e āwhina i tō mātou  
hāpori kia noho haumarū.



Tikiake tēnei rauemi UTUKORE ki: [MomentsADay.com/covid19](https://www.momentsaday.com/covid19)



I mōhio rānei koe, ka whai hononga ia tangata o te ao, i te mea he wāhanga tātou katoa o tētahi whānau tino nui? I tēnei wā, kua tūtaki tātou katoa ki tētahi wero nui.



Tērā pea kua rongō koe ki te Mate Urutā (COVID-19), he momo mate kua puta huri noa i tēnei ao. Ko tētahi huarahi kia haumarū koe mai i tēnei māuiuitanga, ko te horoi i ōu ringaringa ki te hopi. E mōhia ana koe ki te horoi pai i ōu ringaringa?



Anei ētahi huarahi anō hei tiaki i a koe me ētahi atu. Me kua o ringa e pā atu ki tō kanohi. Tukuna tō maremare ki roto i tō whatiānga. Horoia ō ringa i mua i te kai, te whakarite kai rānei.



Ko tētahi huarahi kia aukati ai tēnei urutā ko te tū tawhiti i ētahi atu, kia toru ki te ono whīti te tawhiti. Tērā pea ko te āhua o tētahi tangata kei te ora, engari ka taea e koe ki te whiwhi i tēnei o ngā mate me te kore mōhio. Me kua tātou e whakamihia te tangata mā te harirū, mā te kihikihi hoki, he aha atu ētahi ara e taea ai te whakamihia i te tangata?



Tērā pea ka kore koe e taea te haere atu ki ngā wāhi  
i taea e koe i mua rā. Tērā pea ka aukatingia ngā  
wharekai, ngā whare pukapuka, me ngā papa tākaro  
hoki. Ki te puta atu koe, me tūpato rawa koe kia kaua  
e pā ki te nui o ngā mata, me mahara hoki koe ki te  
horoi i ō ringa i tō hokinga atu ki te kāinga.



Tērā pea me mutu tō haere ki te kura, te mahi tahi atu ki ō hoa hoki. Tērā pea ka tino uaua tēnei, engari koinei tētahi ara e taea ai koe te āwhina kia aukati i te horapa o tēnei mauuitanga.



He rite tonu ki ngā ture mō te taraiwa motoka, mā ēnei ture hou e noho haumaruru ai o tātou hāpori. Ka kore ēnei ture e noho pūmau, ā tōna wā ka whakamōhio mai ki a mātou te wā e pai ai kia hoki atu ki a tātou mahi i mua i te rāhui.





Ko te nuinga o ngā tāngata ka pāngia e te huaketo ka pai ake a muri atu i te toru wiki pea. Engari mo ētahi atu, he uaua ake kia whakamātūtū i o rātou tinana.



Ko tētahi ara e tiaki i a koe anō, waihoki, i ētahi atu tāngata mai i tēnei huaketo ko te noho wehewehe. Mā te manaaki i ētahi atu koe e mahi ai i te mahi tika mā rātou, ahakoa te uaua o te noho māwehe.



Ki te mau i te koe, ka mate rānei koe i te kirika, te  
mamae o te korokoro, me te maremare. He ōrite te  
noho māuiui ki te whakarae i tētahi paroro. Kia māia!  
Me whai i ngā tohutohu a te tākuta, ā, ka tino  
pukumahi tō tinana kia pai ake tō āhua.



Tērā pea ka noho pouri koe nā runga i ngā momo āhuatanga o te wā. Kei te pai tēnā. Mā te kōrero, te tuhituhi, te peita rānei i ō kare-ā-roto e āwhina i a koe. Kua whai āwhina nui te maha o ngā whānau mā te hono atu ki te hunga e arohaina mā runga i te ipurangi.



Ki te āwangawanga koe, katia ō karu, kātahi ka tango hā. Pātai atu ki tō whānau he aha ā rātou mahi i ngā wā e noho āwangawanga ana, e noho pōuri ana rātou. Ka taea e koutou te noho hei āhuru mōwai mō koutou anō.



E whakatara ana ngā pakeke me ngā tamariki hoki i tēnei wa. Tērā pea he mea uaua kia whai hātepe hou. I ēnei wā, he mea hira kia āwhina atu i ngā wā e taea ai koe.



Tērā pea ka taea te hanga i tētahi rārangi mahi kia mahia i te kainga. He aha ētahi kēmu, mahi rānei ka whakahihiko ia koe me tō whānau?



Nā te mea ka roa ake tō wā noho i te kāinga, ka taea pea te ako he mea hou. He aha ngā mea e hiahia ana koe te ako, te whakapakari ake rānei?





Ahakoā ngā taumahatanga o te wā, ka akona ai koe me pēwhea te angitū. Ko te tuku whakawhetai tētahi mahi kia whakaora i te ngākau. He aha ngā mea e whakawhetai ana e koe?



He mahi tō ia tāngata kia āwhina atu i te hāpori kia poka tēnei mōrearea hauora. Rite tonu ki te wā e whakapai ana tātou i te taiao, mā tō rourou, mā tōku rourou ka ora ai te iwi.



Tērā pea ka uaua te kite i te haere o ngā mahi i te timatanga, engari, pēra i te kākano, tāria te wā ka hua mai he māra ataahua. Mā te mahi tahi, mā te mānawanawa tātou katoa e āwhina i tō tātou whānau whānui kia waihanga i tētahi ao pai ake, i tētahi ao pūahoaho.

# Hei Mahi

## KŌWHIRIA TĒTAHI WAIATA MŌ TE HOROI RINGA

He aha te waiata ka waiatatia e koe mō te 20 hekona hei āwhina i a koe ki te horoi pai i ō ringa? Ko te waiata a ['Every Little Cell'](#) tētahi mea pai.

## HONONGA AUAHA

Ahakoā kei te noho māwehe tātou, ehara i te mea me noho ongeonge. Me kua tātou e mataku i tētahi atu. He awe katoa te menemene me te ringaringa, he mahi haumarū hoki! He aha ētahi atu ara haumara e taea ai tātou te hono ki ētahi atu? Mātakitaki mai i [tēnei whitiāhua](#) o ngā tāngata Itariana e waiata ana i waho atu i ō rātou whare kia whakaohoho i tō wairua.

## ŌHIOMANOMANO I ĒTAHI KĒMU KORIKORI TINANA

Kua ākona ngā tamariki e noho ki ngā whenua kua pāngia e tēnei huaketo mō te wā roa i ētahi ara hou e taea tonu ai rātou te tākaro me te korikori tinana i a rātou i te kāinga, ki waho hoki. Ehara ngā papa tākaro i te wāhi haumarū i tēnei wā, i te mea e taea tonu ana ngā ngārara te noho ki runga i ngā mata mō te nui o ngā rā. Ki te pirangi koe ki te tākaro me te pōro, me tākaro noa ki ēra e noho ana ki roto i tō whare. He pai te puta atu mō te hikoi engari me mahara tonu koe ki te noho tawhiti atu i ēra e noho ana ki whare kē atu. He aha ētahi atu [kēmu kori tinana](#) e haumarū ana?

## WHAKARITEA TĒTAHI KETE WHAKAMAHURU

Tērā pea ka wheakotia koe i te nui o ngā kare-ā-roto i roto i ngā wiki, i ngā marama kei te heke mai. E taea ana ngā mātua me ngā tamariki te hanga i tētahi rārangi whakaaro mō tētahi [kete whakamahuru](#). Ko ētahi whakaaro hei timatanga ko te karakia, te tuhituhi whakaaro pai, te toro tinana rānei.

## TUHIA TĒTAHI RĀRANGI PĀKETE

Waihangatia tētahi rārangi Mate Urutā pākete mā te tuhi i tētahi rārangi nui o ngā mea e taea ai koe te mahi i a koe e noho ana i te kāinga, pēnei i te [tākaro LEGO](#).

## TE MANAAKI I TE HĀPORI

Me pēhea ai koe e āwhina i tō hāpori i tēnei wā ahurei? Pātai atu ki tētahi pakeke he aha ngā mahi āwhina a ētahi atu, pēnei i te [tuku kai](#).

## PĀTAI MATAPAKI

Ā takitahi, ā hāpori rānei, he aha ētahi akoranga e hua mai ana i tēnei mōrearea? He aha tētahi ritenga kua rerekē e hiahia ana koe te mahi tonu?