

Tūhono ki nga rākau



Kāri
Ngohe
Taiao

He mahi e aro ake ki a Tāne te atua o te ngahere, anō nei ngā rākau

He rākau nō wai? he rākau nā Tāne. Tāne te wainui,
Tāne te wairoa, Tāne te waiora.



TŪHONO KI A TĀNE



- Rākau whakaaro – kimihia he rākau hei whirinaki atu.
- Katia o karu. He aha tāu i rongō ai.
- Tūwhera i o karu. He aha tāu i kite ai.



- Ka kitea e koe he rau/kākano/kiri rākau/huarākau?
- He aha ngā mea ora ngā hua o runga i te rākau, o raro i te rākau?



- E pēhea ana te rākau, tōna pā, tōna kakara, tōna āhua?
- Neke pērā i te rākau i ā Tāwhiri e pupuhi ana i te ngahuru, i te kōanga, i te ua.

Tuhia, tāngia āu kitenga. Whakaīngoatia tāu rākau, ka tuhi kōrero mai.

1 Rākau rotarota. He pai te noho rākau kia rere ai te auahatanga. Noho, tū, takoto ki te rākau ka tuhi, whakatauki, rotarota rānei.

2 Whakamahia he taitapa, he karāhe whakaniko e aro ai ki tētahi wāhanga o te rākau. (Te kiri, te otaota ka tipu mai i te rākau, ngā rau, te rā e whiti ana ki ngā peka, ngā ātārangi o ngā peka ki e whenua hoki).



Department of
Conservation
Te Papa Atawhai

New Zealand Government



SPORT
NEW ZEALAND
IHI AOTEAROA



Healthy Nature
Healthy People

KA TŪHONO KI TE MARAUTANGA

Kia pūmau ake ki te rākau

- *Mātakitaki i tāu rākau i ngā wā rerekē o te rā.*
- *Ka kitea he āhuatanga rerekē i roto i ngā rā, ngā wiki me ngā marama?*
- *Hoki atu ki taua rākau ka tirohia i ngā āhuatanga rerekē. (te tae o ngā rau, ngā rau e taka ana hoki).*

Ngā Toi

- Create tree shadow art - on a hangaia he rākau ātārangi, i tētahi rā e kaha whiti ai a Tamanui.
- Whakatakotohia he pepa rōroa hei tā i te ātārangi o te rākau. Mirimirihia ngā kirirākau ki tāu mahinga toi.

Tikanga-ā-iwi

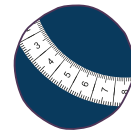
- Toro atu ki ōu mātāpono ōu tikanga mō ngā rākau. He rākau rangatira ana ki a koe me tōu whanau? He aha ai? Whaiaro ki āu whēako mō te rākau, (te pikipiki, te noho ka kai, te tākaro me ngā rau, te kohikohi kai hoki).

Reo

- Mēnā i kōrero tāu rākau, he aha āna kōrero? Whai whakaaro mō ngā kaupapa kōrero o tēnei rākau, he aha tāna i kite ai, i rongoi ai. He aha ngā hītori o te kura i kitea pea e tēnei rākau, he tipua. Inā ko tō tīpuna tēnei rākau he aha ōna kōrero ki a ko?
- Tūhia he pūrākau, he korero paki mō tētahi rā o te ao o te rākau.
- Pānui i tēnei; Whakarongo ki ō Tūpuna.

Hauora

- He mahi takirua tēnei māu me tōu hou. Whakamahia ō kōrua tinana hei hanga i te atārangi o tētahi rākau. Mā tētahi e tā i te āhua o tōu rākau mā te tā i tāu atārangi ki te raima. Ako i; Tree Climbing Extraordinaires.
- Ko tēhea ngā rākau pai hei pikipiki. Whakangungu i te piki rākau, anō nei whakaarohia ngā mōreareatanga.



Pangarau

- Ina i te porohitatanga o tāu rākau.
- Whakatautata i te teitei o tāu rākau, he aha te waeinu pai mō tēnei?

Pūtaiao

- Tāngia, whakaīngoatia ētahi wāhanga o tāu rākau.
- Tuhia ngā rākau a ngā tauira o tōu akomanga.
- Wherawherahia ki ngā wāhanga, rākau taketake, mate taupori, momo whakauru.
- Whai whakaaro ki te hanga rerekē o tāu rākau i ngā wāhanga o te tau rerekē.
- Hangaia he papatūhonohono ā-kai, mahere kai mo tāu rākau.

Hangarau



- Whai whakaaro ki ngā tūmomo hangarau mamati hei tautoko i tāu mātirotiro rākau.
- Hangaia he pepa mai ngā takahanga rākau, ka tuhi rotarota.
- Tākaro i tēnei kēmu; (in the DOC Experiencing native trees resource, page 20-21).

FIVE WAYS TO WELLBEING

