



He aha tēnei mea te Mātakitaki/Whakaaroaro?

Ko te whakaaroaro he whakaritenga mō te whakahāngai i te titiro ki tēnei wā tonu na runga i te pūtake, i runga anō i te tuwhera o te ngākau, me te kore whakawā. Ka taea te whakamahi i ēnei hātepe i ngā wā katoa, ā, he huarahi nui tēnei hei whakahaere i ngā wā taumaha hoki.

Kua whakatutukihia te taha pūtaiao ko te mahi whakaaroaro i ngā wā katoa ka āwhina i te tangata kia mauri tau ake, kia iti iho te mātātū, ā, kia pai ake hoki te whakahaere i o rātou kare-ā-roto. Ka taea te āwhina i a tātau ki te rongu i tēnei wā tonu, ā, ka whakahoki mai i a tātau ki te 'konei me te ināiane'.

Kei raro iho nei ētahi ara e taea ai e koe te mahi whakaaroaro:

Te Tirohanga Tohu-5 o te Tinana

E tū, ā, me mātakitaki :

- 1 te mea ka taea e koe te kite
- 1 te mea ka taea e koe te rongu ā-taringa
- 1 te mea ka taea e koe te rongu i roto i tō tinana
- 1 te mea ka taea e koe te whakamātau ā-waha
- 1 te mea ka taea e koe te haunga ā-ihu

Ka taea tēnei te āwhina i a tātau ki te aro nui ki ngā mea e huri ana i te konei me te ināiane.

Te Hā o ngā Matiu-5

1. Hāpainga tētahi ringa me te titiro whānui i o matiuu.
2. Whakamahia te matikara matua o tētahi atu ringa hei whai i te rārangi o tō ringa.
3. Ina haere ake te matikara ki runga i te matiuu, me hā tōmuri ki roto.
4. Ina haere iho te matikara ki raro i te matiuu, me hā tōmuri ki waho.
5. Me haere tonu kia whāia ra ano e koe ngā matiuu e rima.



Me whai wā iti hei mātakitaki me pēhea te rongu o tō tinana ina oti i a koe.

Te Hā Whakaaroaro

Tangohia ētahi hā tōmuri, ā, me whakahāngai mārie te titiro ki te rongu o te hā e haere ana ki roto, ki waho hoki o tō tinana.

Ina tīrewa tō hinengaro, me whakahoki noa mai ki tō hā. He hātepe roa pea tēnei engari kāore he mea e mau tonu anaki tēnei wā i tua atu i tō hā.