

Te mate huka

He mate whakamōrearea mate manawa me te mate ikura roro



Ko te mate huka tētahi
mate ka puta mai nā te nui
o te huka i roto i ngā toto

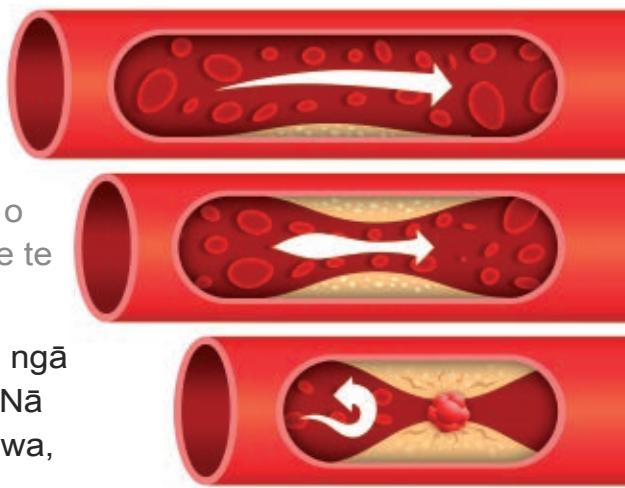
Ko te tangata mate huka e tūraruia
2-4 wā ki te mate manawa
me te mate ikura roro

ME HE MATE HUKA KA TERE AKE TE MATE MANAWA

Putu mai ai ngā ngako i roto
i ngā iatuku, ā, nawai ka whāiti
haere ngā iatuku

Ka **TERE** kē ake te tupu mai o
tēnei mate i ērā e pāngia ana e te
mate huka

Ki te piere ngā kitokito ka tepe ngā
toto, ā, ka pāpunitia te iatuku. Nā
konei ka pā mai te mate manawa,
te mate ikura roro rānei



*Kāore pe a koe e mōhio mēnā kua pā te
mate huka ki a koe nā te mea kāore ūna
tohu mate. Mā te haere rawa kia
whakamātauria ū toto e mōhio ai koe*

ĒTAHI ARA HEI HEKE IHO AI TE TŪRARUTĀNGA KI TE MATE MANAWA ME TE MATE IKURA RORO



Me mutu te
kaipaiapā



Kia hauora ai ngā
kai me ngā inu



Me korikori
te tinana



Me whakaheke
te taumaha



Horoa ū
rongoā