

Uiui

Kei te pai ā mātou whakahaere i te haumarū me te hauora?

Tēnā whakautua ēnei pātai ki te āwhina i a mātou ki te tiro mēnā kei te pai te haere o ngā mahi. Ka āhua **10 mineti** pea te roa o te uiui. Mā ō kōrero whakahoki e āwhina i a mātou ki te whakapai ake i te āhua o ā mātou mahi.

Ngā mihi.

Ngā pātai mō tō mātou hautūtanga

✓ Tēnā tohua te pouaka ka whakaatu i te nui o tō whakaae, whakahē rānei ki ia pātai.

He kōrero anō āu mō tēnei take? Ka taea e koe, ki te whārangi whakamutunga o tēnei uiui.

	5 Tino whakaae	4 Whakaae	3 Kāore i te whakaae, kāore rānei i te whakahē	2 Whakahē	1 Tino whakahē
1.1 He mārama te rautaki* a taku umanga hei whakatau i ngā tūraru ki taku haumarutanga * He mahere tauroa tītike e tutuki ai tētahi whāinga motuhake	☐	☐	☐	☐	☐
1.2 He mārama te rautaki* a taku umanga hei whakatau i ngā tūraru ki taku hauora i taku wāhi mahi * He mahere tauroa tītike e tutuki ai tētahi whāinga motuhake	☐	☐	☐	☐	☐
1.3 Ka whai whakaaro taku umanga ki te hauora me te haumarū i mua te panoni i ngā āhuatanga ka whai pānga ki ahau	☐	☐	☐	☐	☐
1.4 Ka whai wā ahau, ka whai tautoko me ngā rauemi tika ki te tiaki i taku haumarutanga	☐	☐	☐	☐	☐
1.5 Ka whai wā ahau, ka whai tautoko me ngā rauemi tika ki te tiaki i taku hauora i te mahi	☐	☐	☐	☐	☐
1.6 Ka whai wāhi ahau ki te tiroiro i te pai o te whakahaere a te umanga i ngā tūraru me te hauora me te haumarū whānui	☐	☐	☐	☐	☐

	5 Tino whakaae	4 Whakaae	3 Kāore i te whakaae, kāore rānei i te whakahē	2 Whakahē	1 Tino whakahē
1.7 Ka whiwhi ahau i ngā rauemi (hei tauira, te whakangungu, whakaako, whakahoki kōrero, taputapu me te tautoko) kia mātau ai ahau, ā, kia haumaruru ai taku mahi	☐	☐	☐	☐	☐
1.8 Kāore aku māharahara ki te whakaara i ngā āwangawanga hauora me te haumaruru, o te kōrero pono rānei mō te hauora me te haumaruru	☐	☐	☐	☐	☐
1.9 Ka whakaatu ngā mahi a taku umanga i tana manawa ū ki taku hauora me taku haumaruru	☐	☐	☐	☐	☐
1.10 Mēnā ka māuiui ā-tinana, ā-hinengaro rānei ahau, ka āhei ki te kawhe i ētahi mahi kē atu	☐	☐	☐	☐	☐
1.11 Ka rapu haere taku umanga i ngā huarahi hei whakapai ake i taku hauora me taku haumaruru	☐	☐	☐	☐	☐

Ko tāu noa he tuku whakatauranga ki te pātai e whai ake nei (mō ngā kaikirimana) mēnā kua tohua te pouaka i te taha  .

Ka taea hoki te tuku whakatauranga ki tēnei pātai 'kāore i te hāngai ki ahau' (N/A) mēnā kāore koe e mahi tahi me ngā kaikirimana.

Mēnā kāore he tohu o te pātai 1.12,   haere tōtika ki te pātai 2.1 e koke ai te uiui.

	5 Tino whakaae	4 Whakaae	3 Kāore i te whakaae, kāore rānei i te whakahē	2 Whakahē	1 Tino whakahē	N N/A
  1.12 He mātau ngā kaikirimana e mahi tahi nei ki ahau, otirā ka whai rauemi e haumaruru ai te mahi	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Ngā pātai mō te āhua o te whakauru i ngā kaimahi

✓ Tēnā tohua te pouaka ka whakaatu i te nui o tō whakaae, whakahē rānei ki ia pātai.

Kei te pīrangi koe ki te tuku kōrero mai mō tētahi atu mea? Ka taea e koe, ki te whārangi whakamutunga o tēnei uiui.

	5 Tino whakaae	4 Whakaae	3 Kāore i te whakaae, kāore rānei i te whakahē	2 Whakahē	1 Tino whakahē
2.1 He mārama ngā kōrero a taku umanga ki ahau mō te hauora me te haumaruru	☐	☐	☐	☐	☐
2.2 Ka whai wāhi ahau ki te whakatau i te āhua o te whakahaere i ngā tūraru haumaruru me te hauora	☐	☐	☐	☐	☐
2.3 Mēnā ka noho mōrearea ahau, tētahi atu rānei, kei ahau te mana ki te rapu rongoā	☐	☐	☐	☐	☐
2.4 Ka whakarongo taku umanga ki aku whakaaro me aku kōrero mō te hauora me te haumaruru	☐	☐	☐	☐	☐
2.5 Ka whai wāhi ahau, ka whakaputa whakaaro hoki mō te hauora me te haumaruru	☐	☐	☐	☐	☐
2.6 He pai taku umanga ki te whakatau i ngā tohe/āwangawanga mō te hauora me te haumaruru	☐	☐	☐	☐	☐
2.7 Ka whai wā, tautoko me te whakangungu ahau kia whai wāhi ki te hauora me te haumaruru	☐	☐	☐	☐	☐

Ngā pātai o te āhua o tā mātou whakahaere i ngā tūraru

✓ Tēnā tohua te pouaka ka whakaatu i te nui o tō whakaae, whakahē rānei ki ia pātai.

Kei te pīrangi koe ki te tuku kōrero mai mō tētahi atu mea? Ka taea e koe, ki te whārangi whakamutunga o tēnei uiui.

	5 Tino whakaae	4 Whakaae	3 Kāore i te whakaae, kāore rānei i te whakahē	2 Whakahē	1 Tino whakahē
3.1 Ka tautohu te umanga i ngā tūraru ki taku haumarutanga	☐	☐	☐	☐	☐

	5 Tino whakaae	4 Whakaae	3 Kāore i te whakaae, kāore rānei i te whakahē	2 Whakahē	1 Tino whakahē
3.2 Kei te mōhio ahau ka tautohu te umanga i ngā tūraru ki taku hauora i te wāhi mahi	☐	☐	☐	☐	☐
3.3 He kaha ahau ki te whakaara kōrero me te pūrongo i ngā tūraru me ngā hauata hauora me te haumaru	☐	☐	☐	☐	☐
3.4 Ka aromatawai te umanga i ngā tūraru ki taku hauora me taku haumaru	☐	☐	☐	☐	☐
3.5 Kua whai hātepe te umanga ki te whakaiti i te tūraru (tikanga whakahaere) o ngā mahi e whara kino ai pea ahau	☐	☐	☐	☐	☐
3.6 Ka tirotiro haere te whakahaere mēnā kei te noho ora me te haumaru tonu ahau i raro i ngā hātepe whakaiti tūraru (tikanga whakahaere)	☐	☐	☐	☐	☐
3.7 Ka tirotiro taku umanga i ngā hauata hauora me te haumaru, ā, i runga i tēnei ka panonitia aku mahi	☐	☐	☐	☐	☐
3.8 Kua rite taku umanga mō ngā ohotata, ā, kua tohutohu i ahau me aha ki te pā mai he ohotata	☐	☐	☐	☐	☐
3.9 Ka whakahaere taku umanga i ngā tūraru ki ahau o ngā mahi ā-ringa i tā rātou e taea ai* *Hei tauira, te hiki, te kawē, te kukume, te pana kawenga, me ngā mahi tāruarua	☐	☐	☐	☐	☐
3.10 Ka whakahaere taku umanga i ngā tūraru ki ahau o te paheke, te tapepa me te hinga i tā rātou e taea ai* *Ko ngā tauira pea ko te tango i ngā mea pōrearea, me te whai papa tika	☐	☐	☐	☐	☐
3.11 Ka whakahaere taku umanga i ngā tūraru ki ahau o te whakaweti (ngā whanonga tōai, take-kore, kino hoki pēnei i te whakahāwea) i tā rātou e taea ai * Ko ngā tauira pea ko te whai whakangungu, te whai tukanga hei pūrongo/urupare ki ngā amuamu	☐	☐	☐	☐	☐

5
Tino
whakaae

4
Whakaae

3
Kāore i te
whakaae,
kāore rānei i
te whakahē

2
Whakahē

1
Tino
whakahē

- 3.12** Ka whakahaere taku umanga i ngā tūraru ki ahau o te **ngenge** i tā rātou e taea ai*
- * Ko ngā tauria pea ko te taiao mahi pai (hei tauria, ngā wāhi whakatā) me te whai whakatā auau

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

- 3.13** Ka whakahaere taku umanga i ngā tūraru ki ahau o te **kohuki nā te mahi** i tā rātou e taea ai*
- * Ko ngā tauria pea ko te whakahaere i ngā mahi nui, me te akiaki kia auau te whakatā

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

- 3.14** Ka whakahaere taku umanga i ngā tūraru ki ahau o te **whakatīwheta hemahema** i tā rātou e taea ai*
- * Hei tauria, te whakangungu kaimahi me te whai tukanga hei pūrongo me te urupare ki ngā amuamu

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Ko ngā pātai e whai ake nei, mō ngā tūraru ka hua mai pea i a mātou mahi. Mō ia pātai, ko tāu mahi he tuku whakatauranga mēnā kua tohua te pouaka i te taha o te nama pātai ☑ #.

Tukua he whakatauranga ki ngā pātai katoa kua tohua ki te taki. Mō ia pātai kua tohua ki te taki, kei a koe te tikanga ki te tuku whakatauranga o te 'kāore i te hāngai ki ahau' (N/A), mēnā kāore koe e whai wāhi ki taua mōrearea.

5
Tino
whakaae

4
Whakaae

3
Kāore i te
whakaae,
kāore rānei i
te whakahē

2
Whakahē

1
Tino
whakahē

N
N/A

- 3.15** Ka whakahaere taku umanga i ngā tūraru ki ahau o te **hoihoi** i tā rātou e taea ai*
- * Ko ngā tauria pea ko te tango i ngā pūrere hoihoi, te hoko pūrere ngū ake, te hoatu ārai taringa

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

- 3.16** Ka whakahaere taku umanga i ngā tūraru ki ahau o te **puehu** i tā rātou e taea ai*
- * Ko ngā tauria pea ko te whakamahi tikanga whakamācūcū, tikanga whakahaere puehu rānei

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

- 3.17** Ka whakahaere taku umanga i ngā tūraru ki ahau o ngā **matū mōrearea** i tā rātou e taea ai*
- * Ko ngā tauria pea ko te whakamahi matū iti ake te tāoke, me te whakangungu kaimahi

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

	5 Tino whakaae	4 Whakaae	3 Kāore i te whakaae, kāore rānei i te whakahē	2 Whakahē	1 Tino whakahē	N N/A
☐ 3.18 Ka whakahaere taku umanga i ngā tūraru ki ahau o te tōiri i tā rātou e taea ai* * Hei tauira, nā te whakamahi taputapu ā-ringa hiko mō te wā roa, te noho ki tētahi papa tōiri rānei	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ 3.19 Ka whakahaere taku umanga i ngā tūraru ki ahau o te haupatu i tā rātou e taea ai* * Ko ngā tauira pea ko te whai whakangungu, me te whakarite i te wāhi mahi kia whai wāhi ngā kaimahi anake	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ 3.20 Ka whakahaere taku umanga i ngā tūraru ki ahau o te hautū waka i tā rātou e taea ai* * Ko ngā tauira pea ko te whai whakangungu, me te whai waka tōtika, tika hoki te tiaki	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ 3.21 Ka whakahaere taku umanga i ngā tūraru ki ahau o te whakamahi pūrere i tā rātou e taea ai* * Hei tauira, nā ngā wāhanga nekeneke, te hoihoi, te puehu, wera, mamaoa, haurehu tāoke, hihinga	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ 3.22 Ka whakahaere taku umanga i ngā tūraru ki ahau o te hihinga kōmaru UV (hei tauira, te pukupuku ā-kiri) i tā rātou e taea ai* * Ko ētahi tauira pea ko te whakarite marumaru, te hoatu kākahu ārai	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ 3.23 Ka whakahaere taku umanga i ngā tūraru ki ahau o te pūngao mōrearea i tā rātou e taea ai* * He pū pūngao ēnei o ngā pūrere, ngā taputapu rānei, hei tauira, te hiko, te pūhanga, te pōkākā	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ 3.24 Ka whakahaere taku umanga i ngā tūraru ki ahau o te mahi ki ngā wāhi teitei i tā rātou e taea ai* * Hei tauira, i te taka, i ngā mea e taka ana	☐	☐	☐	☐	☐	☐

	5 Tino whakaae	4 Whakaae	3 Kāore i te whakaae, kāore rānei i te whakahē	2 Whakahē	1 Tino whakahē	N N/A
☐ 3.25 Ka whakahaere taku umanga i ngā tūraru ki ahau o te mahi ki ngā wāhi kūiti i tā rātou e taea ai* * Hei tauira, ngā kurawai, ngā rua tūāpapa, ngā puoto, ngā wharau	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ 3.26 Ka whakahaere taku umanga i ngā tūraru ki ahau o te pūrere nekeneke i tā rātou e taea ai* * Hei tauira, ngā pūrere hiki, ngā paemahi hiki, ngā wakahiki, ngā mīhini nuku whenua	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ 3.27 Ka whakahaere taku umanga i ngā tūraru ki ahau o te kararehe (hei tauira, o te kakati, te mate pāwera) i tā rātou e taea ai* * Hei tauira, ngā kararehe ka pā ā-ringa atu, ngā mōkai kei ngā wāhi ka toro atu e ahau	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ 3.28 Ka whakahaere taku umanga i ngā tūraru ki ahau o te pānga ki te kaikawe koiora i tā rātou e taea a* * Hei tauira, o te wai tinana (pērā i te toto, te mimi), ngā kararehe, ngā hua kararehe rānei	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ 3.29 Ka whakahaere taku umanga i ngā tūraru ki ahau o te mahi ki roto paemahana taikaha i tā rātou e taea ai* * Hei tauira, te wera o te pūrere whakamahana, te rūma whakamātao, ngā raumati wera	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ 3.30 Ka mātua whakarite taku umanga ka tiakina taku hauora hinengaro ina mahi au i te kāinga* * Ko ētahi tauira pea ko te whai tikanga auau o te whakawhiti kōrero, te tautoko rānei kia noho taurite te ao mahi me te ao o te kāinga	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Kei te pīrangī koe ki te tuku kōrero mai mō tētahi atu mea? Ka taea e koe, ki te āputa i raro nei.