

# Me mānu, Me whakahā, Me tohu te ringa, Ka ora.



*Me Mānu rawa.* Mā tēnei e piki ai  
tō tūpono ora mehemea ka taka  
koe ki te wai.

1

## **Me Mānu rawa**

- Me takoto ki tō tuarā, ko ngā taringa i raro i te wai, me ara te kauae
- Me neke ngā ringa hei āwhina i a koe ki te mānu
- E pai ana ki te totohu o waewae Me karo i tō hiahia ki te kaukau

2

## **Me māori noa te whakahā**

- Me mauri tau
- Me āta whakahā, hei āwhina ki te whakatau i tō mauri
- Ka māmā ake te whakahā

3

## **Me tohu te ringa ki te rapu āwhina**

- Me hiki te ringa
- Me karanga āwhina

4

## **Me noho ora mai mā te kaukau, te mānu rānei**

- Me kau ki tētahi wāhi haumarua ina taea e koe
- Me mānu ki te kore e haumarua te kaukau
- Me mau ki tētahi taputapu āwhina i a koe ki te mānu
- Me mau tonu ngā kākahu kia mahana ai koe

