



Te Tāhuhu o
te Mātauranga
Ministry of Education

KEI TE PAI NOA IHO!

PUNI #1.

Te Ikura Tuatahi o Marama

PUNI #2.

He Whakanui mō Marama

PUNI #3.

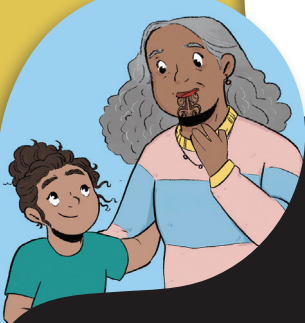
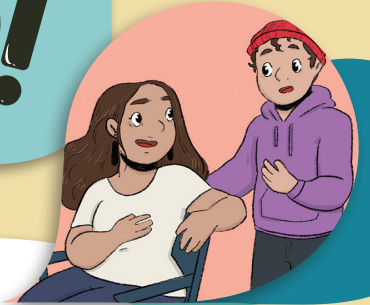
Te Ikura o Marama ka Whai Ake

PUNI #4.

Te Puni Kura o Marama

PUNI #5.

E Āwhina ana a Marama i tētahi Hoa



Ikura

Manaakitia te whare tangata
Period Products in Schools

KEI TE PAI NOA IHO!

#1

Te Ikura Tuatahi o Marama.



Ikura
Manaakitia te whare tangata
Period Products in Schools



KEI TE PAI NOA IHO!



TE IKURA TUATAHI O MARAMA.

I tēnei kōrero, kua tīmata te ikura tuatahi o Marama.
Pānuihia te kōrero, ka whakautu i ēnei pātai.

- I pēhea ngā kare ā-roto o Marama i te tīmatanga o te kōrero?
- I pēhea ā Bella rāua ko Zac i āwhina ai i a Marama?
- I pēhea ōna kare ā-roto i te mutunga o te kōrero?
- Ka tono āwhina a Marama me ana hoa i a wai ki te tiki kope ikura i te kura?



Ngā meka mō TE TAENGA MAI O TE IKURA

Ko te ikura te putanga o te toto me pūtautau o te kōpū i te tinana mā te taiawa. Ka mōhio te wahine kua tīmata tana ikura ina rere te toto i te taiawa. He maha ngā ingoa mō te ikura, arā ko te mate wahine, te mate marama me te waiwhero. **Kei te mōhio koe ki ētahi atu ingoa mō te ikura?**

KA TĪMATA TE IKURA tuatahi ina rite ana te tinana o te kōtiro, tōna tikanga kei waenganui i te 9 me 15 tau te pakeke. Ko te pakeke toharite e tīmata ai te ikura ko te 13 tau. Rere ai te toto i ia marama, engari i te tuatahi, ka tae tōmua, tōmuri rānei pea

mō ētahi tau. Nāwai, ka āhua 23 ki te 35 ngā rā i waenga i ngā ikura. **Ko te tikanga ka 3 ki te 7 rā te roa o te rere o te toto, engari kei te āhua tonu o te tangata.**

MĒNĀ KI Ō WHAKAARO KA TĪMATA TŌ IKURA ĀKUANEI, he pai tonu te kōrero ki tētahi pakeke e whakapono nei koe. He pai hoki te kōrero ki tētahi i te kāinga, ki tētahi kaiako rānei. Māna koe e āwhina ki te rapu i tētahi hua ikura, pērā i te kope ikura, te puru taiawa rānei hei pupuri i te toto kia kaua ō kākahu e paruparu.

MĒNĀ KUA TĪMATA KĒ T Ō IKURA, ā, he āhua rerekē i ō ētahi atu, kaua e māharahara. Ā tōna wā ka waia koe ki te āhuatanga o tō tinana. Mēnā he rerekē tō ikura, kei te māharahara rānei koe, kōrero

ki tētahi tangata e whakapono nei koe.

KO TE IKURA TUATAHI TĒTAHI WĀHANGA O TE PŪHURUHURUTANGA, arā te wā e rerekē haere ai tō tinana ina pakeke haere te tangata. I tēnei kōrero, ka kōrero a Bella mō ētahi wāhanga o te pūhuruhurutanga, pērā i te whakatipu huruhuru me te putanga o ngā huahua. **Kei te mōhio koe ki ētahi atu tohu o te pūhuruhurutanga?**

Me kōrero ki tētahi pakeke e whakapono nā koe ki te rapu i ētahi kōrero. Māna koe e āwhina mēnā ka kite koe i ētahi āhuatanga rerekē.

HE ĀHUATANGA NOA IHO TE IKURA O TE TIPURANGA. Pērā i a Marama, he pai te kōrero i tēnei kaupapa.



E tautoko ana te kaupapa Ikura | Manaakitia te whare tangata—Ngā Hua Ikura ki Ngā Kura o Te Tāhuhu o Te Mātauranga i ngā kura puta noa i te motu ki te whakarato i ngā hua ikura utukore tae atu ki ngā kope ikura me ngā puru taiawa ki ngā ākonga katoa. Kōrero ki tētahi kaiako kia mōhio ai mēnā he hua utukore e wātea ana i tō kura.

Rapua he kōrero anō mō te kaupapa Ikura i te paetukutuku a Te Tāhuhu o Te Mātauranga.

Ikura

Manaakitia te whare tangata
Period Products in Schools

#2

Whuuu, anā te nui
o ngā kai! He aha tā
mātou e whakanui nei?

Kia ora, Awatea.
He takunetanga hirahira,
arā ko te **ikura** tuatahi
o Marama.

Ko te tikanga o
tō Marama ikura
he tohu tērā ka
pāhake haere ia.

Nō Papatūānuku
rawa.

E pērā rawa te tere
o tō kōrua tipu ake.
Haramai, kua tata
reri ngā kai.

Tino pai,
kei te
hiakai au!

Ā, mōku, kua
titia aku taringa.
Mai rā anō,
mā tētahi ara i
whakanui ai tō
mātou whānau.

Āna, i puta atu te
whānau o Bella ki te kai
hapa, ā, ko tā te whānau
o Sammie, he whakatō
i tētahi rākau.

Ka pai tērā!

E tika ana tērā. Koinā te take e tuku nei au i tēnei pounamu ki a Marama. Nō tōku māmā, engari kua tae te wā kia whakawhiwhia ki a Marama.

Ngā mihi, Pāpā.
Nā koutou katoa i
rangatira ai ahau!

Ikura
Manaakitia te whare tangata
Period Products in Schools



KEI TE PAI NOA IHO!

HE WHAKANUI MŌ MARAMA.

I tēnei kōrero, e whakanuitia ana te **ikura** o Marama e tana whānau. Pānuitia te kōrero, kātahi koe ka whakamātautau ki te whakautu i ēnei pātai.

- He pēhea e whakanui nei te whānau o Marama i tōna ikura?
- E hia ngā ara rerekē ka taea e koe te kite i roto i te kōrero hei whakanui ikura?



Kia whiwhi i ngā meka: TE WHAKANUI IKURA

I ROTO I TĒNEI KŌRERO, I PĀNUI KOE MŌ TE ĀHUA I WHAKANUI AI TE WHĀNAU O MARAMA i tōna ikura tuatahi. Waihoki, ka rongo koe i pēhea i whakanui ai te māmā me te kui o Marama i ō rāua ikura tuatahi, me te whiwhi a Kui i tōna moko kauae. **Kei tō whānau he ara motuhake rānei hei whakanui ikura?**

WHAKANUI AI TE WHĀNAU O MARAMA NĀ TE MEA, KI TŌ RĀTOU KITENGA HE MOTUHAKE, he hirahira, he tapu hoki te ikura. Ko te whakanui ikura he wāhanga o ngā ritenga me ngā tikanga o mua, e mōhio nei tātou nā te mahi a Tākuta Ngahuia Murphy. Nā te kui o Marama i kī atu ka hono atu te ikura ki te pūrākau orokohanga—kōrero tuku iho.

Whakamātautauria kia kite koe i te kōrero mō Ranginui rāua ko Papatūānuku. **Māu pea e pātai atu ki tō kaiako, rapuhia kētia rānei i tētahi whare pukapuka.**



EHARA I TE MEA KO TE WHAKATŪ WHAKANUI MŌ IKURA HE MEA NOA IHO I TE HĪTORI.

Ka taea e te katoa! Mēnā tonu kua tīmata kē koe, korekore rawa e tūreiti te whakanui. Ehara i te mea me whai koe i ngā ara ōrite ki te whānau o Marama. Ka taea e koe te whakatū pāti, te toro atu ki tētahi wāhi motuhake rānei, te noho noa rānei ki te kāinga, whakatā ai.

E tautoko ana te kaupapa Ikura | Manaakitia te whare tangata—Ngā Hua Ikura ki Ngā Kura o Te Tāhuhu o Te Mātauranga i ngā kura puta noa i te motu ki te whakarato i ngā hua ikura utukore tae atu ki ngā kope ikura me ngā puru taiawa ki ngā ākongā katoa. Kōrero ki tētahi kaiako kia mōhio ai mēnā he hua utukore e wātea ana i tō kura.

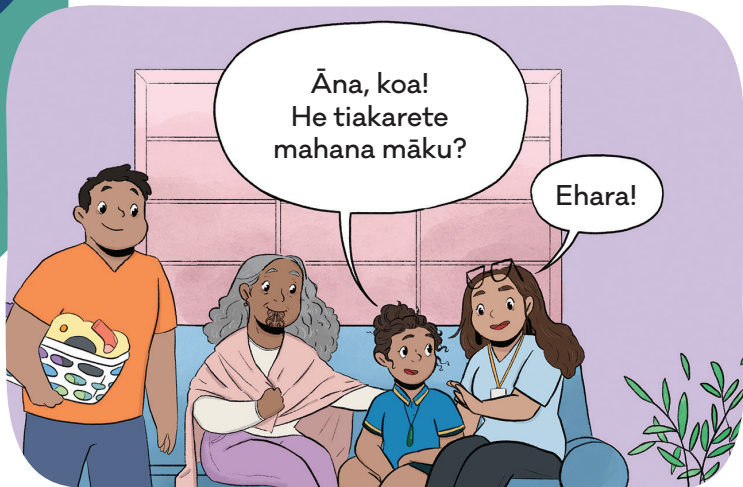
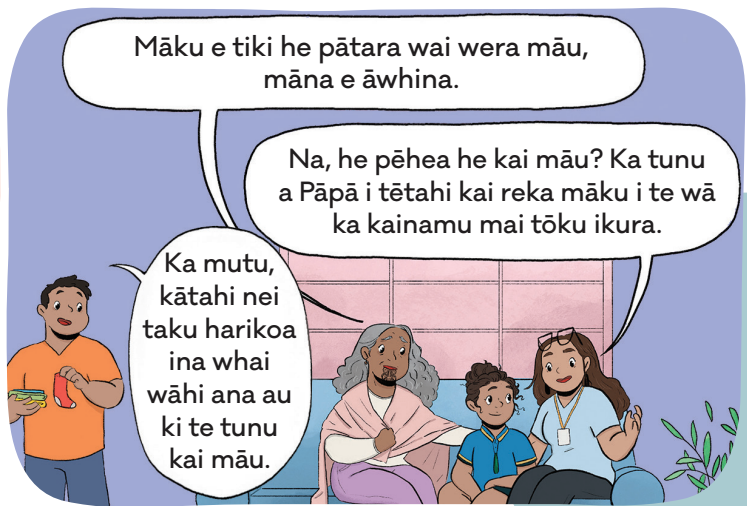
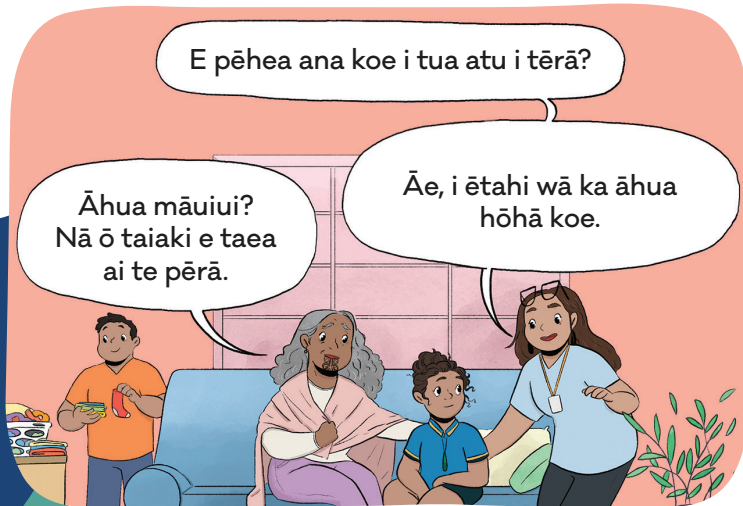
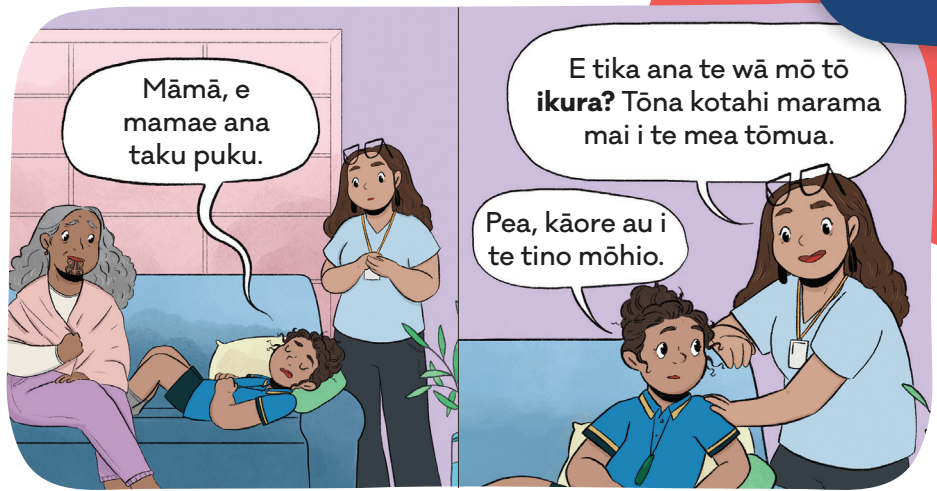
Rapua he kōrero anō mō te kaupapa Ikura i te paetukutuku a Te Tāhuhu o Te Mātauranga.

Ikura

Manaakitia te whare tangata
Period Products in Schools

KEI TE PAI NOA IHO!

#3 Te Ikura o Marama ka Whai Ake.





KEI TE PAI NOA IHO!

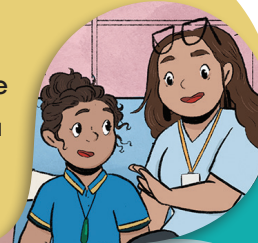


TE IKURA O MARAMA KA WHAI AKE.

I roto i te kōrero mā te whānau o Marama ia e āwhina hei te wā e matapae nei ia i tōna **ikura**. Pānuitia te kōrero, kātahi koe ka whakamātautau ki te whakautu i ēnei pātai.

- He aha ngā mea e piki ai te ora ki a koe ina māuiui ana koe?

- Ina mamae ana tō puku pēnei i tō Marama, ka haere koe ki a wai hei āwhina?
- He aha ngā mea i kōrerotia ai e te māmā me te kuia o Marama ka piki pea te ora ki a ia?



Kia whiwhi i ngā meka: PMS ME TE HURIHANGA IKURA

I NGĀ RĀ E KAINAMU NEI KI TE RĀ KOTAHĪ O TE IKURA, ko ētahi tāngata e ora noa ana, engari ko ētahi, pēnei i a Marama, e māuiui ana. **Ko tēnei e kīia nei ko te Mate Ikura Takamua, ko te PMS rānei.**

Mō ngā tāngata e pāngia nei e te PMS ka taea e rātou te rongo ētahi mea rerekē pēnei i te ānini, i te mamae o te puku (ngā parerori), i te pupuhi rānei, i te mamae o ngā ū rānei, i roto i te wiki i mua i te ikura. Ka āhua āwangawanga pea rātou, ka ngenge, ka nui ake pea te hiakai i tērā o ia rā, ka pāngia rānei e ngā piropiro tārere.

Mēnā he āwangawanga ōu mō te PMS, ka pai tēnā—i te nuinga o te wā kāore e karioi te noho o ēnei aurongo. Ka mutu te nuinga i muri tonu i te rā tuatahi o te ikura. **Ko ēnei mea katoa he wāhanga noa o te hurihanga ikura, ko ngā panonitanga māori e tūpono nei i te wā o te pūhuruhurutanga.**

E kīia nei he 'hurihanga' nā tana tūpono tonu e pātata ana ki ia kotahi marama.

Kāore e pāngia koe e te hurihanga ikura mō ake tonu atu. Tae noa kia piki tō pakeke ki te 45-55 tau, kātahi ka mutu. **E kīia nei tēnei e tātou ko te ruahinetanga.**

MĒNĀ E PĀNGIA ANA KOE, TĒTAHI ATU RĀNEI E MŌHIO ANA KOE E TE PMS, ANEI ĒTAHI MAHI KA TAEA E KOE HEI ĀWHINA:

- **Mā te kai i ngā kai hauora, pēnei i ngā hua whenua me ngā hua rākau,** me ngā kai whai konupūmā pēnei i te miraka tepe, te tihi me ngā rētini, e piki ake ai te ora ki a koe. E rawe ana hoki ngā pūmua me ngā pata kounga pai mō te PMS.
- **Mā te inu kia rawaka te nui o te wai** i ngā rangi i mua, i te roanga o tō ikura hoki koe e āwhina ai ki te ārai i te tauraki, e piki ake ai hoki te ora.

- **Mā te whakamahi i tētahi mea mahana, pēnei i te pātara wai wera,** i te pēke witi, i te kaukau i rō wai mahana rānei ka āwhina i ngā parerori whakamamae, i te puku mamae rānei.
- **Mā te korikori tinana, te nekeneke, te puta atu ki waho ki roto i te taiao** e piki ake ai te ora ki a koe, e hiki ai hoki i ngā piropiro.

Mēnā e nui ana te mamae, mēnā rānei he āwangawanga ōu mō te PMS, kōrero ki tētahi pāhake i te wā wawe katoa ka taea. Ka taea hoki e koe te kōrero ki tētahi atu, pēnei i tētahi tākuta, nēhi rānei.

Mēnā e pāngia ana tētahi atu tangata e mōhio ana koe e te PMS, e ngā ikura whakamamae rānei, **whakamōhiotia rātou Kei te Pai Noa Iho** kia kōrero ia ki ētahi atu tāngata hei kimi āwhina.



E tautoko ana te kaupapa Ikura | Manaakitia te whare tangata—Ngā Hua Ikura ki Ngā Kura o Te Tāhuhu o Te Mātauranga i ngā kura puta noa i te motu ki te whakarato i ngā hua ikura utukore tae atu ki ngā kope ikura me ngā puru taiawa ki ngā ākonga katoa. Kōrero ki tētahi kaiako kia mōhio ai mēnā he hua utukore e wātea ana i tō kura.

Rapua he kōrero anō mō te kaupapa Ikura i te paetukutuku a Te Tāhuhu o Te Mātauranga.

Ikura

Manaakitia te whare tangata
Period Products in Schools

KEI TE PAI NOA IHO!

#4

Te Puni Kura o Marama.



Ikura

Manaakitia te whare tangata
Period Products in Schools



KEI TE PAI NOA IHO!

TE PUNI KURA O MARAMA.

I roto i tēnei kōrero, i tae mai te **ikura** o Marama i a ia e noho ana ki te puni kura. Pānuitia te kōrero, kātahi koe ka whakamātautau ki te whakautu i ēnei pātai.

- Mēnā i te puni koe i te taha o Marama, he aha ō kōrero hei āwhina kia piki ai te ora ki a ia?

- Kua kitea e koe ētahi ipupara mā ngā huataonga ikura i tō kura? Kei hea ērā?
- He aha koe e pēnei nei he mea nui te horoi i ō ringa i mua, i muri anō hoki i te panoni i tāu huataonga ikura?



Kia whiwhi i ngā meka: TE NOHO O IA RĀ I TE WĀ O TE IKURA.

KĀORE E TAEA TE MŌHIO I TE NUINGA O TE WĀ INA PĀNGIA

mai tētahi atu e te ikura. Mō te tokomaha ko taua āhua tonu, ko te haere tonu ki te kura, ko te hākinakina rānei, ahakoa tonu kei te pāngia rātou e te ikura.

I te wā o te ikura, ka pīrangi pea koe ki te puta ki waho, ki te ngangahau, tērā rānei ka rongu koe ka pai ake ko te whakatā. Mō ētahi tāngata, ko te whakatā, ko te noho ki waho me te hono atu ki te taiao he mea nui i te roanga o tō rātou ikura.

INA PĀNGIA TĒTAHI ATU E MŌHIO ANA KOE E TŌNA

IKURA, ka taea e koe te tū hei hoa pai māna, pēnei i a Bella rāua ko Sammie, mā te pātai atu mō ōna pīrangi ki te mahi. Ka kōwhiri pea ia i ētahi korikori rerekē mō etahi rā. I te wā o tō ikura, kei a koe te tikanga. He aha tāu mahi—**Kei te Pai Noa Iho.**

TE WHAKAMAHI I NGĀ HUATAONGA IKURA

I tino pai ngā tohutohu a Ms Mene mō te whakamahi i ngā kope ikura, ā, e hāngai ana hoki tērā ina whakamahi ana koe i ngā puru taiawa. Ki tā Ms Mene he mea nui kia horoia ō ringa i mua, i muri hoki i te whakamahinga o tētahi huataonga ikura. Nā konā e ārai atu ai te horapa haere o ngā ngārara.

Me karawhiu ngā kope ikura me ngā puru taiawa ki tētahi ipupara, kua ki roto i te wharepaku, ā muri i te whakamahinga ko-tahi. I roto i ētahi rūma kaukau he ipupara motuhake mō tēnei, ā, e noho ana ērā i te taha o te wharepaku i te nuinga o te wā.

Ka mōhio koe ki te wā tika kia panonitia tāu kope ikura, tāu puru taiawa rānei, ina kapi tērā i te toto, kua mauria e koe tērā mō ētahi haora. He nui ake ētahi kope ikura me ētahi puru taiawa, nā reira e taea ai e koe

te moe i te katoa o te pō me te kore e āwangawanga. Ehara i te mea me maranga ki te panoni i ērā. Kua hoahoatia ētahi mō te rerenga taumaha ake, me te aha, he nui ake te toto ka taea e ērā te pupuri, ina taurite ana ki ētahi atu momo. Ka hiahia pea koe ki te whakamahi i ērā mēnā e auau ana te panonitanga o tō kope ikura, tō puru taiawa rānei. **Pānuitia ngā tohutohu e tae mai nei i te taha o ia huataonga kia mōhio mai ai kei a koe ko tēhea momo.**

MĒNĀ TONU KĀORE KO KOE AKE E PĀNGIA NEI E TĒTAHI IKURA, e pai ana noa iho kia kōrerotia ērā, e pai ana hoki kia nui ake tō mōhio kia taea ai e koe te āwhina i ō hoa, i te whānau anō hoki.



E tautoko ana te kaupapa Ikura | Manaakitia te whare tangata—Ngā Hua Ikura ki Ngā Kura o Te Tāhuhu o Te Mātauranga i ngā kura puta noa i te motu ki te whakarato i ngā hua ikura utukore tae atu ki ngā kope ikura me ngā puru taiawa ki ngā ākonga katoa. Kōrero ki tētahi kaiako kia mōhio ai mēnā he hua utukore e wātea ana i tō kura.

Rapua he kōrero anō mō te kaupapa Ikura i te paetukutuku a Te Tāhuhu o Te Mātauranga.

Ikura

Manaakitia te whare tangata
Period Products in Schools

KEI TE PAI NOA IHO!

#5

E Āwhina ana a Marama i tētahi Hoa.





KEI TE PAI NOA IHO!

E ĀWHINA ANA A MARAMA I TĒTAHI HOA.

I roto i tēnei kōrero, e āwhina ana a Marama i a Sol ki te whakamahi i tētahi kope ikura. Pānuitia te kōrero, kātahi koe ka whakamātautau ki te whakautu i ēnei pātai.

- Ki ō whakaaro, i pēhea ngā kare ā-roto o Sol i te tīmatanga o te kōrero?
- Ki ō whakaaro, i rerekē ōna kare ā-roto i te mutunga o te kōrero? Kua panoni te aha?
- Mēnā i pātai mai tō hoa mō te whakamahinga o tētahi kope ikura, ka pēhea tāu āwhina atu i a ia.

Kia whiwhi i ngā meka: NGĀ HUATAONGA IKURA

I ROTO I TE KŌRERO, E WHAKAMAHI TUATAHITIA ANA E SOL TĒTAHI KOPE IKURA.

Heoi, e mōhio ana koe ka taea e koe te whakamahi ētahi atu momo huataonga ikura, kaua ko ngā kope ikura anake?

KO NGĀ KOPE IKURA he ngaku roa, angiangi hoki o te papanga, ko tētahi taha e hāpiapia ana, ko tētahi e māeneene ana. Ka piri atu te taha e hāpiapia ana ki tō tarau roto, ā, māna e kōhi te toto whai muri i te putanga atu o te toto i te taiawa. Ko ngā mea kei tō kura, he mea porowhiu. Nā konā e porowhia ai ērā e koe whai muri iho i te whakamahinga kotahi. He rerekē ngā nui o ngā kope ikura me te aha ka taea te kōwhiri tētahi mea e hāneanea ana ki a koe.

KO NGĀ PURU TAIAWA, he puoto poto e porohita ana nā te rauemi e āhua rite ana ki te wūru kātene i hanga. Ka purua ērā ki roto i te taiawa hei miti i te toto. I te taha o ētahi puru taiawa he taputapu whakauru māna e ārahi te puru

taiawa ki roto i te taiawa, mō ētahi atu mā te matimati e puru ki roto. He rerekē ngā nui o ngā puru taiawa kia kōwhiritia, me te aha ka taea te kōwhiri te nui tika e hāneanea ana ki a koe.

KIA TŪHURATIA AI KO TĒHEA O NGĀ HUATAONGA IKURA E TIKA ANA MĀU, kōrero ki tētahi tangata e hāneanea ana tōna āhua ki a koe, pēnei i tō matua, i tō kaiako, i tētahi atu rānei i roto i tō whanau. Kei tō kura he kope ikura me ngā puru taiawa hei whakamahi māu. Kāore ngā puru taiawa e whakaratoa nei e te kaupapa Ikura i te whai taputapu whakauru.

INA PĀTAI MAI ANA Ō HOA MŌ NGĀ HUATAONGA IKURA, māu e kī atu ki a rātou he aha tāu e mōhio nei. Pēnei tonu i a Marama, ka taea e koe te āwhina kia nui ake te mōhio o ō hoa mō te ikura. He rawe te tohatoha atu i tāu i ako ai.

TE WHAKAMAHI I NGĀ HUATAONGA IKURA

Mēnā e whakamahia ana e koe he kope ikura, he puru taiawa rānei, e ruarua ana ngā mea hirahira kia maumaharatia i mua, i muri hoki i te whakamahinga o tētahi.

- **I MUA, I MURI HOKI I TE WHAKAMAHINGA O TĒTAHI KOPE IKURA**, puru taiawa rānei, horoia ō ringa ki te hopi, whakamaroketia mārireitia hoki. Mā reira e ārai ai te horapa haere o ngā ngārara mai i ō ringa ki te huataonga ikura.
- **ME TĀKAI ME POROWHIU ANŌ HOKI NGĀ KOPE IKURA** me ngā puru taiawa porowhiu whai muri iho i te whakamahinga kotahi. Ka taea e koe ērā te tākai ki te pepa heketua, ki tāna ake tākai tūturu.

E tautoko ana te kaupapa Ikura | Manaakitia te whare tangata—Ngā Hua Ikura ki Ngā Kura o Te Tāhuhu o Te Mātauranga i ngā kura puta noa i te motu ki te whakarato i ngā hua ikura utukore tae atu ki ngā kope ikura me ngā puru taiawa ki ngā ākonga katoa. Kōrero ki tētahi kaiako kia mōhio ai mēnā he hua utukore e wātea ana i tō kura.

Rapua he kōrero anō mō te kaupapa Ikura i te paetukutuku a Te Tāhuhu o Te Mātauranga.