



Tapatoru wa

Ko te Kaitiaki Tiaki mo te wa poto te whakahaeretanga o te wa mo te Ake Hou: **CG Time tapatoru** (Karaka CG, CG Nga mahi o ia ra, Karaka po Shire, Moe)!



1 te Atuai hangaia he wa hei ine i te timatanga me te mutunga!

Tapatoru wa



Te tiimata o te ra: E nga haora Te whitinga o te ra

Ra Moatamai i te 0 - 7 haora

7 haora ko **Ra Waenganui**

Ra Tomurimai i te 7 - 14 haora

14 haora ko **Toto o te ra**

Pomai i te 14 - 21 haora

Karaka CG

Karaka Kaitiaki Tiaki (Karaka CG) mo te wa poto (haora) whakahaerenga wa, ka whakakapi i era atu karaka katoa. Ko te ra e 21 haora > 1 haora he 21 meneti > 1 meneti he 21 hekona > 1 hekona he 21 hekona > 1 he kimomata he 21 he uira > 1 kohiko he 21 pao ! 1 ra e 21 haora; 441 meneti; 9,261 hēkona; 194,481 kamo; 4,084,101 flash; 85,7666,121 pao!

Whakamahia te karaka me te maataki i te whakaaturanga raina 3:

14 h 12 m 16 s **Raina 1:** te 14th haora, 12 meneti, 16 hēkona.

207 dy 4 dw **Raina 2:** 207th ra o te tau, 4th ra o te wiki

Y 1 M 8 W 2 D 4 **Raina 3:** Tau 1 - Marama 8 - Wiki 2 - Ra 4 ranei

Te waenganui wiki o te Wiki 2 i te marama o Hupita o te Tau 1

Te wiki whakaingoa: Ra

Ra 1	Ra 2	Ra 3	waenganui wiki	Ra 5	Te wiki	Ra Arearea
1 st Ra	2 nd Ra	3 rd Ra	4 th Ra	5 th Ra	6 th Ra	7 th Ra
Rātapu*	Mane*	Turei*	Wenerei*	Rāpare*	Paraire*	Rāhoroi*

*maramataka etene

Ka whakaatu hoki te mataaratanga tu kimomo, uira me te wa paato... Ko te CG Klock e whakaatuhia ana e te karaka, te maataki me te mataara-mutu. Tonoa atu ki to kaitiaki kia tikina koe 1 (21 haora te karaka, mataara, mataaratanga,...).

Ka whakaritea nga haora o ia tau i muri i te po poto rawa atu i te Sunrise. Ia 73 ra (5 x tau) 0 haora kua tautuhia (te awatea). Me tiaki te awatea kia tata ki te whitinga o te ra ka taea. Ko te maranga ake i te whitinga o te ra he mea maori me te hauora.



CG Nga mahi o ia ra

He mea nui te 'Mahi o ia ra' ki te whakatutuki i te 'Obligation 2 (Tiaki i te tinana tangata)' a kia rite ki te whakaeke i nga wero kei te heke mai. Maranga, mau he karaihe wai kua whakamaroketia, haere ki te wharepaku, mahi 'Daily Fit (whakamahinga)', karakia 'Inoi o ia ra', horoi kanohi me nga ringaringa, parakuihi, whakakakahu. Tirohia to 'Mahere'. Inaianei kua rite koe mo nga wero. Kia pai to ra, me **1 te Atua manaaki koe**. Ko te haere ki waho me mau kakahu whakamarumaruru e tika ana.

Kei roto i te 'Mahi o ia ra' ko te ma me te whangai ehara i te 'I' anake engari ko etahi atu tangata me nga mea ora kei runga i a koe. Horoi ringa i muri i ia haerenga ki te wharepaku, i mua i ia whangai. Horoi kanohi i mua i ia kai. Paraihu niho me horoi katoa te tinana i mua i te moe.



Ko te mahi o ia ra ko te pai me te whiu i te kino. Ko te pai ko te mahi '**Mahi tupurangi o te atawhai**'. Kia atawhai ki a au, ki nga tangata huri noa i a koe, ki te hapori, ki etahi atu mea hanga, ki te kainga... **1 te Atua** aroha ana ki nga mahi Atawhai. Whakawhiuhia te kino i nga wa katoa ka whakamahi i te '**Whakaaturanga Kaituku Ture**' hei kaiarahi.

1000 tau o te 'Kino' ka mutu! **Kia pai! Kare kino!**

Whakamātauria ki te 'Kimi, whiwhi me te whakamahi i te Matauranga', 'Ako me te Whakaako', tuku atu 'Nga wheako ora'. Ko te ako, ko te whakaako i nga wheako ora he mea nui ki te whai hua



1 te Atua oranga pai. Ka awhina enei mahi ki te 'whakarite' ki te kainga me te oranga o nga momo. Ko te rapu me te whakamahi matauranga ka awhina i te whakautu **1 te Atua** Nga patai a te Ra Whakawa.

Te pai o ia ra (whakangungu)

Ko nga mahi o ia ra, he mea tika kia pai te hauora, he waahanga o ia ra. Ka oti ia ata. Ka piki ake nga mahi o ia ra: te oranga pai katoa, te tohanga toto, te mahi roro, te nakunaku kai, te hiahia whakahiato, te whakapakari i nga uaua, te whakaaro whaiaro, te whakaongaonga o te punaha mate. Ko nga mahi e 7 ko: Ouma, mira hau, anga kuaha, Dumbbell, Tuturi, Matau, Hurihuri. Ko nga mahi e 7 katoa mo He, She and are repeated.

Timata ki te 1 tukurua, whakanuia ki te mōrahi o te 21. Whakamahia te whakaaro tika mo te tere o te eke ki nga tukurua. He painga te tohe tonu ki te tukurua i ia ra. Ko te korikori 21 ka tuaruatia mo te 1 ra me te kore e korikori i te ra e whai ake nei kaore he painga. Ka mutu nga mahi ka tu tika, whakahohonu te manawa ka toha ki te teitei kia toru nga wa. Haere tonu ki o mahi o ia ra. **Note !** Ko te kore e korikori tinana he tohu o te whakahawea ki te tinana, te iti o te whakaaro whaiaro, te mangere,...

pouaka Mahi 1: Tu nga ringa teitei ka piko whakapae ki te papa ka pa nga koromatua ki te uma. Whakahokia nga ringa ki muri ka taea (Kaua e pupuhi). Katahi ka nekehia nga ringa ki te turanga piko. Tukurua (21 te teitei)!

mira hau Mahi 2: Tu teitei, totoro nga ringa taha taha ki te papa (ahua t). Arotahi i to tirohanga ki te waahi kotahi kei mua tonu. Timata huri karaka (maui ki matau). Ko te arotahi ki te waahi matakite tae noa ki te kaha o te hurihanga o te tinana kia ngaro koe. Kia tere tonu te huri ki te arotahi ano. Me huri tonu ki te ahua o te mangere, ki te 21 ranei ka huri ki te 1st. Hohonu te manawa e hikoi ana i etahi hikoinga kia mau tonu koe. **Tuhipoka!** Ko te hunga e timata ana, e ora ana ranei i te mate ka timata ki te 1 hurihanga ka piki ki te 21 hurihanga max. **Whakatupato**, kati i nga wa katoa ka timata te ahua o te ahua pouri.

Anga tatau Mahi 3: Tu tika i roto i te anga kuaha tuwhera me nga waewae i te whanui o te hope ka piko nga tuke ki runga ki te koki matau (90°, ahua trident). Patohia nga tuke ki nga taha o te anga o te tatau kia rongo koe i te awangawanga i waenga i nga mata o te pakihwi, pupuri (tatau 10), tuku i te taumahatanga. I muri i te tuku i te taumahatanga ka ngohia ki roto i te ihu kia rite te whakakii i nga ngongo ki te max, pupuri (tatau 3), katahi ka ata puha ma te waha ki te max. **Karekau he tukurua!**

Dumbbell Mahi 4: 1 dumbbell is used He (4 kg), ia (2 kg). **Kaua e whakamahi 2 Dumbbells.** Tu tika me te whanui o te hope o nga waewae me nga tuke ki o taha o nga nikau anga whakamua. Tangohia te dumbbell me te ringa maui ka piko to tuke tae noa kei te koki matau te ringaringa (90°). Me ata kotēhia te biceps, ka hiki te dumbbell ki runga ki te pupuri i te pokohiwi (tatau 3), ka ata whakahekea te dumbbell ki te tuunga timatanga, **tukurua** (1-7). Hurihia ki te ringa matau, **tukurua** (1-7).



Tuturi Mahi 5: Tuturi ki runga i te whariki karakia kia tu te tinana, kia mau nga ringa ki te papa. Hurihia te upoko ki mua kia pa te kauwae ki te uma. Inaianei me ata whakamuri te mahunga ki te hokinga atu, i te wa ano ka hoki whakamuri kia taea ai te pupuri i o ringaringa ki runga i nga papa. Tukurua (21 te teitei)!

Matau Mahi 6: I runga i te whariki karakia (tiaki i te makariri) Takoto to tuara, totoro atu nga ringa ki raro ki te tinana. Inaianei me ata whakanekehia te upoko

whakamuako nga ringa totoro ki raro ki te tinana. Inaianei me ata anga te upoko ki mua kia pa atu te kauwae ki te uma i te wa ano hikina o waewae, turi kia tika, poutū(90°) pupuri(tatau 3),ka ata hoki mai(upoko, waewae)ki te timatanga.Tukurua(21 te teitei)!

HurihuriEmahi 7:I runga i te whariki karakia(tiaki i te makariri)takoto ki runga i to tuara, totoro nga ringa ki raro.Inaianei kua piko nga turi rekereke ka pa ki te papa. Kia mau nga nikau ki runga i te whariki ka huri nga turi ki te taha matau kia pa ki te whariki. Katahi ka huri nga turi ki te taha mau i ka pa ki te whariki.Whakahokia te huri matau me te taha mau ki te tatau i ia hurihanga mau. Kia 21!

1 Kei te tatari te Atua kia rongu mai koe!

Ia rāinoi

Arohanui **1 te Atua**, Kaihanga o te Ao tino ataahua
Awhinatia ahau kia ma, kia atawhai me te ngakau whakaiti
Ma te 7Panuku hei kaiarahi:

Ka tiakina e ahau o hanga, ka whiua te kino.

Tu atu mo te hunga karekau, karekau, ngoikore, rawakore Whangaia te hunga hiakai, whakaruruhau kore kainga me te whakamarie i nga turoro.

Proclaim: 1 God, 1 Faith, 1 Church, Universe Kaitiaki Tiaki Nga mihi mo tenei ra

Ko to kaitiaki pono tino whakaiti (1stingoa) Mo te Kororia o **1 te Atua** me te Pai o te Tangata

Ka whakamahia tenei karakia hei waahanga o ia ra, ko ia anake, ko te roopu ranei i nga waahi katoa e pai ana koe. Ka karakia i ia Huihuinga CG.



Te kai o ia ra

Me whai ia ra, he wai inu.He matao te wai, kua tātarihia, inu a karaihe(0.2 l)7 times(ata, parakuihi, paramanawa moata, tina, paramanawa mutunga o te ra, tina, po).He 1.4 l katoa.

Ko nga karaihe wai e 7 ka taapirihia ki etahi atu inu wai:Kawhe whenua, paura koukou, ti(pango, kākārīki, otaota). He wera, he makariri ranei. He pai nga wai huawhenua. Karekau he wai hua, karekau he rēmana! Nga kai nui rawa atu**KaokoFruktosa!**

Ia wiki he kaupapa:

Ra 1:Huawhenua;Ra 2:heihei;Ra 3:Momo; waenganui wiki:

Ngarara;Ra 5:Kaimoana;wiki:Nati, Kakano; Rā Arearea:Nga pepeke.



Whangai kia 5 nga wa ia ra: Parakuihi, Paramanawa moata, Tina, Paramanawa Tomuri, Tina'.

Ata, Parakuihi kei roto, Te taro, te honi, te otaota, nga mea kakara, te hua manu, te riki, ..

Ko te paramanawa moata kei roto, Paoa, Margarine, otaota, mea kakara, tihi kuoro, riki, ..

Kei roto i te tina, Huamata, ..

Paramanawa Tomuri kei roto, Hua me te Nati me nga hua ranei.

Kei roto i te kai, Huawhenua, kaupapa o te ra, ..



7 Nga kai me kai i ia ra: harore (harore), witi (te parei, te kanga, te oati, te rai, te quinoa, te raihi, te rai, te sorghum, te witi), tihi wera, aniana (parauri, chives, karika, kakariki, riki, whero, puna), Parsley, Capsicum reka, Huawhenua (apareka, pīni, broccoli, kāreti, kareparāoa, pihi, ..). Kia pai te kai hauora! I mua i te kai ka mihi mai!

1 Kei te tatari te Atua kia rongō mai koe!

Mauruuru koeinoi

Arohanui **1 te Atua**, Kaihanga o te Ao tino ataahua Ka mihi ki a koe mo to tuku mai i nga inu me nga kai o ia ra

Ka whakapau kaha ahau ki te kai tika i nga ra katoa Kia ora ahau i te matewai me te nenge Nga mamae o te matekai To koutou kaitiaki pono tino whakaiti (1st singoa) Mo te Kororia o **1 te Atua** me te Pai o te Tangata



Whakamahia tenei inoi i mua i ia whangai!



karokai kino: Te waipiro, te reka reka, te fructose (te huka, te huka), Te kai whakarereke ira (GM), kai hanga.. He hinuhinu, he tote, he kai tere reka. He inu waro kei roto: Waipiro, kawhe, kola, konutai, reka!



Mahere o ia ra

Whakatakotoranga

Raupapa Whārangi, tohutohu: Ia rā: Mahi, Karakia, Pai. Hoapā: Ohotata, Wāhitau. Nga Karakia: Mahere, Mahere, Wa

Kaiwhakamahere* kua wehea te wharangi kia 2 nga pou: 'Mahere' / 'Tātari'

* Mahere ia wiki: 52 wharangi anake. Mahere Ia ra: 365 wharangi anake. Te taapiri o nga wharangi, nga tohutohu:

Wā:CG Karaka, Shire Night Curfew, CG Maramataka, kaupapa Ra ngahau
Kapenga-Mahere:1 wharangi anake.Mahere Quattro:1 wharangi anake
7 Panuku(Tirohanga),Mapi, Ine Apiti atu!
Putua nga wharangi hei tuhi 'Whakaaro'.

Whakamahinga

Te Ra Whakaari ka tātarihia o mahi ki te mahere o naiane i ka uru ki o mahere mo nga ra e 6 kei te heke mai(ra 1-6).

I te wa e whakamahi ana i to Mahere i te mahi, i te ako ranei, kaua e tukua te 'Wa' hei whakahaere i a koe! Kaua e whakamahia te wa ki te tere i te tangata.Ko te tinana o te tangata kaore i hangaia mo te tere.

Kaua e waiho nga whakaaro kia warewarehia, kia ngaro ranei.Ia ra he maha nga whakaaro ka whakaarohia ka warewarehia, ka ngaro ranei. Ko te take kaore i tiakina, i tuhia, i tuhia ranei.Kua ngaro nga mea pai!

Kare e pono te mahara ki te pupuri me te poipoi i nga whakaaro hou.Mauria he pukatuhi(kaiwhakamahere)he kaiwhakamahara ranei ki a koe, ka puta he whakaaro, tiakina! Tukuna o whakaaro ia wiki!

1 Kei te tatari te Atua kia rongu mai koe!

Kaiwhakamahereinoi

Arohanui1 te Atua, Kaihanga o te Ao tino ataahua Awhinatia ahau
ki te whakamahere i aku mahi o ia ra

Ka tātarihia, ka arotakehia e au taku mahere Ka akiaki
ahau i etahi atu ki te whakamahi i te Mahere

Whakawhetai ki a koe, mo taku Mahere

Ka whakapau kaha ahau ki te whakamahi mo te whakamahere mo te wa
poto me te wa roa Mo te Kororia o1 te Atuame te pai o te tangata



Ka whakamahia tenei karakia i te wahanga o te ata o te 'Mahi o ia ra'!



Moe mai

Ko te okiokinga hei oranga me te oranga pai.Ko te toenga matua ko 'Moe'. Ka mutu he mahinga o ia ra. Ko te 1/3 o ia ra ka pau e takoto ana, ko tetahi waahanga o tenei ko te moe. Kia ora ai te tinana tangata me moe!7 haora me mahi. Ko te kore o te moe ka pa ki te mate engari i muri noa iho i te whakawhitinga tino mamae i roto i te pouri me te pupuhi o te porangi.

Kia pai te moe whakaora, he pouri te whare moenga ka taea. Ko te kore o te haruru o roto, o waho hoki he tikanga.Ko te aukati o te po ka mahia tenei

taea. 'Hire' whakatinana i te 'Pō'.

He whakaritenga i mua i te takoto ki te moe.

1 haora kua pahemo mai i te kai me te horoi. Paraihu niho me horoi katoa te tinana i mua i te moe. Karakia 'Sleep Prayer'.

1 Kei te tatari te Atua kia rongo mai koe!

Moe mai Te pure

Arohanui **1 te Atua**, Kaihanga o te Ao tino ataahua Tiakina ahau i te wa e tino whakaraerae ana ahau Tiakina ahau kei whakararu i nga whakaaro kino Tukua ahau kia okioki, whakaora whakaora moe.



Mo te Kororia o **1 te Atua** me te Pai o te Tangata

Ka whakamahia tenei karakia i mua i te haere ki te Moe!



He karaihe inu (kore kirihou) whakakii ki te 0.2 l o te wai tātari (kaore he mea i tapirihia) i runga i ia tepu moenga. I nga po katoa i mua i te haere ki te moenga, hoatu he karaihe ki runga i te tepu taha moenga. **Tuhipoka!** Inu i te po i nga wa katoa i muri i to toronga ki te wharepaku, ina he korokoro maroke, inu okiokinga ina oho i te ata.

Kia 1 te ipu karaihe koura (1 anake mo te takirua) kei roto te rongoa otaota (te rongoa kakara) i runga i te tepu mo te taha matapihi!

He mea noa kia 2 nga moe me te wehe i waenga. Me whakatika koe (ki te haere ki te wharepaku.), ka hoki mai noho ki te taha o te moenga, inu wai. Mahia nga mahi e whai ake nei (Ka oti nga mahi whakangungu katoa i te wa e noho ana i runga i nga turi taha o te moenga me te whanui o nga pokohiwi). Ia wa ka maranga koe, mahia he mahi rereke.

1st Kohikohiko: Whakanohoa nga nikau* o ou ringa ki waho o ou turi. Patohia nga ringa ki roto me nga turi ki waho, kia 7 hēkona (ka mamae koe i roto i nga ringa, waewae, pakihwi). Kia okioki, kia manawa, kia kaua e tukuru, hopi wai, takoto, moe pai.* rerekētanga whakamahi ringa.

2nd Kohikohiko: Hanga ringa ringa* tuu ki roto o ou turi. Patohia nga ringa ki waho me nga turi ki roto, kia 7 hēkona (Kei te mamae koe i roto i nga ringa, waewae, puku). Kia okioki, kia manawa, kia kaua e tukuru, hopi wai, takoto, moe pai.* whakamahi rerekētanga nikau papatahi.

3rd Kohikohiko: Whakapiko ringa (90%) ki te taumata o te uma ka huri te ringa maui ki runga ka piko mai nga maihao, ka huri te ringa matau ki raro ka piko mai nga maihao. Tuhia nga maihao kia piri. Inaianei toia nga ringa ki tera taha, pupuri kia 7 hēkona (Ka raru koe ki nga maihao, ringa, uma). Kia okioki, kia manawa, kia kua e tukuru, hopi wai, takoto, moe pai.

Mahi Tuatoru: Whakapiko ringa (90%) ki te taumata o te uma ka huri te ringa maui ki runga, ka huri te ringa matau ki te ringa. Purihia te ringa ki roto i te ringa ka pehi ki raro i te wa ano ka pehia te ringa tuwhera ki runga, pupuri kia 7 hēkona. Whakamuri, pupuri 7 hēkona (Kei te mamae koe i roto i nga ringa, ringa, kaki, uma). Kia okioki, kia manawa, kia horo wai, takoto, moe pai. Karekau he tukuru.

Ka taapirihia e nga tangata e kaha ana te tuara i tenei mahi ki ia mahi: Tuhia nga ringa ki runga i nga turi. Hurihia te upoko ki muri ka piko whakamuri ka toka whakamua kia kua e ngaro nga turi (Kei te mamae koe i roto i nga ringa, te tuara, te puku). Kia okioki, kia manawa, kia 7 te tuaruatanga, momi wai, takoto, moe pai.

Tuhipoka! Nga tangata e noho nui ana i te awatea. Me mahi 1 o nga mahi o te po i roto i te hurihanga ia 2 haora.

I te ata i muri i te 7 haora o te moe:

Maranga, mau he karaihe wai tātari, haere ki te wharepaku, mahi 'Daily Fit (whakamahinga)', karakia 'Karai ia ra', horoi kanohi, ringa, parakuihi, whakakakahu.

Tirohia to Kaiwhakamahere. Inaianei kua rite koe mo nga wheako ora. Ka haere ki waho, kakahuria he kakahu whakamarumaruru me te mahunga, kanohi me nga waewae.

Ko te pupuri i te moe he whakamamae! Ko te whakamamae hei taputapu uiuinga kaore e whakaaetia. Ka mau te kawenga o nga kaipatu: **MSR7**

Ka whakamahia e te Kaitiaki Tiaki: CG NAs (Paerewa Tau Hou) BS-1 (paerewa moenga)! Te tono kia kore te haruru o waho i te po (Kati po)!

Kati po

Kaore i hangaia te tinana o te tangata kia noho po. I whakamahia hetia e te tangata to ratou kaha roro ki te hanga i te noho po. Ko tenei momo noho kaore e whai hua mo te hauora pai. Ka hiahia te aukati i te po mo te hauora.

He 7 haora i te po mai i te 14-21 haora *he whakahau. Mo te pai o te hauora, te whakaiti i te whakapau kaha, te whakaiti i te parahanga, te tiaki i nga kararehe mohao. Te whakaiti i te hara, te whakaiti i te utu ki te kawanatanga, te akiaki i te whakareatanga. *(22- 6 haora, 24 haora karaka etene)

Karekau he tangata e mahi ana (kua kati nga mea katoa) haunga te iti rawa o te tangata ohore. Karekau he kaha e whakamahia engari mo te ohore me te whakamahana! I te teihana reo irirangi korero a te iwi ka whakaaetia kua weto katoa nga whakangahau katoa! Karekau he hangahanga, he tari, he kaihokohoko ranei hei whakahaere, hei whakamahi kaha ranei! Ka taea e nga kaainga te whakamahi

whakamahana(kakahu mahana), whakamatao(maama kakahu) te tino rangi.

Ko te aukati i te po. Mo te oranga o te tinana o te tangata me te noho o te rohe. Ka whakamanahia e A Shire te aukati i te po na roto i te Shire Rehabilitation **MSR1**. Ka haere nga tangata hara ki te Whakanohonoho Porowini **MSR3**.



Kati po kiwhakaorangia te ao whenua!

AS it is WRITTEN It Shall Be

1 GOD



1 FAITH



1 Church

**Universe
Custodian
Guardians**

Law-Giver Manifest