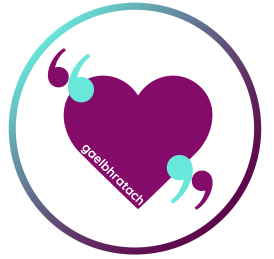




Irish Heart
Foundation



Bizzy Breaks

Sosanna Spleodracha



Lámhleabhar
Tacaíochta





Clár an Ábhair

Frásaí Úsáideacha

Beannachtaí	1
In am tosú	2
Treoracha	2
Tuiscint a sheiceáil	3
Ceisteanna	3
Moladh a thabhairt	4
Fós i mbun gnímh	5
In am críochnú	5

Na Staidiúir Aireachais

Teanga an tseisiúin	6
---------------------	---

Naíonáin Shóis, Shins & Rang 1

Na sosanna spleodracha	8-13
------------------------	------

Rang 2,3,4

Na sosanna spleodracha	15-18
------------------------	-------

Rang 5&6

Na sosanna spleodracha	20-23
------------------------	-------

Gluais

	24-25
--	-------

Frásaí Úsáideacha

Useful phrases



Beannachtaí

Dia daoibh, gach duine.
Maidin mhaith, gach duine.
Go mbeannaí Dia daoibh
Heileo, a Ríain.
Tráthnóna maith daoibh, a pháistí
Conas atá sibh inniu?
Conas atá ag éirí libh?
Cén chaoi a bhfuil an saol?
Conas atá cúrsaí libh?
An bhfuil tú ag mothú níos fearr inniu, a Éabha?
A leithéid de lá álainn!
A leithéid de lá fliuch!
Tá sé an-fhuar inniu, nach bhfuil?
Tá sé an-te inniu, nach bhfuil?

Greetings

Hello, everyone.
Good morning, everybody.
Hello, everyone.
Hello there, Ryan.
Good afternoon, children.
How are you today?
How are you getting on?
How's life?
How are things with you?
Are you feeling better today, Éabha?
What a lovely day!
What a rainy day!
It's very cold today, isn't it?
It's very hot today, isn't it?



Frásaí Úsáideacha

Useful phrases



In am tosú

Tosaímis anois.
Ceart go leor, tosaímis anois mar sin.
Tá súil agam go bhfuil sibh réidh.
Is féidir linn tosú anois.
An bhfuil gach duine réidh le tosú?
Tugaimís faoi le chéile.
Tá sé in am tosú, sin deireadh leis an gcaint, le bhur dtoil.
Táim ag fanacht ar chiúnas.
Socraigí síos anois agus tosóimid.
Ní thosóimid go dtí go bhfuil gach duine ciúin.
Bígí ciúin.
Socraigí.

Treoracha

An bhfuil sibh réidh?
Anois, gach duine...
Caithfidh sibh aird a thabhairt air seo, gach duine
Féachaigí ar an scáileán
Níl ag teastáil uaibh ach...
Foghlaimimid conas..a dhéanamh
Níl ach cúpla nóiméad againn chun é seo a dhéanamh.
Féachaigí ormsa
Éistigí leis an bhfíseán
Abraigí é seo i mo dhiaidh.
Déanaigí é seo i mo dhiaidh.
Arís!
Uair amháin eile!
Díreach mar seo.

Time to begin

Let's begin.
Ok, let's begin our now then.
I hope you are all ready.
We can start now.
Is everybody ready to start?
Let's do it together.
It's time to begin, please stop talking.
I'm waiting for you to be quiet.
Settle down now so we can start.
We won't start until everyone is quiet.
Be quiet.
Be still.

Directions

Are you ready?
Now, everybody...
You must pay attention, everybody.
Look at the screen
All you need is...
We'll learn how to...
We only have a few minutes to do this.
Watch me
Listen to the video
Repeat after me.
Do this after me.
Again!
One more time!
Just like this.





Frásaí Úsáideacha

Useful Phrases

Tuiscint a sheiceáil

An dtuigeann sibh?
An bhfuil sé sin soiléir?
An bhfuil sibh ceart go leor?
An bhfuil sibh in ann mé a leanúint?
Ceart go leor go dtí seo?
Cad a dúirt sí?
Uair amháin eile, le bhur dtoil.
Déanaimis triail amháin eile.
Mar seo?
An bhfuil sé seo ceart go leor?
Cad a cheapann sibh?



Ceisteanna

Ceisteanna ar bith?
An bhfuil ceisteanna agaibh?
An bhfuil a fhios ag aon duine conas...
An gcuimhníonn sibh air seo?
Ardaígí bhur lámha má bhíonn ceisteanna agaibh
Ardaígí bhur lámha muna dtuigeann sibh

Checking comprehension

Do you get it?
Is that clear?
Are you OK?
Do you follow me?
OK so far?
What did she say?
One more time, please.
Let's give it one more try
Like this?
Is this OK?
What do you think?

Questions

Any questions?
Do you have any questions?
Does anyone know how to...
Do you remember this?
Raise your hand if you have questions.
Please raise your hand if you don't understand.

Frásáí Úsáideacha

Useful phrases



Moladh a thabhairt

Go hiontach!

Ar fheabhas!

Maith sibh!

Maith thú, a Liam!

Ar dóigh!

Dochreidte!

An-iarracht!

Sáriarracht!

An-mhaith!

Tá sé sin thar barr

Sin é!

Sin é go díreach!

Leanaigí oraibh!

Coinnígí oraibh!

Tá sibh le moladh

Cleachtadh a dhéanann máistreacht

Tá sé sin i bhfad níos fearr!

Tá sibh ag feabhsú i gcónaí

Tá an-dul chun cinn déanta agaibh

Tá sibh faoi lán seoil anois!

Coinnígí leis!

Déanaigí bhur ndícheall

Táim an-bhródúil asaibh

Giving praise

Excellent!

Brilliant!

Well done everyone!

Well done, Liam!

Excellent!

Unbelievable!

Great effort!

Fantastic effort!

Very good!

That is fantastic

That's it!

That's it, exactly!

Keep going!

Keep going!

Fair play to you all

Practise makes perfect.

That's much better!

You're really improving all the time.

You have made so much progress

You are flying now!

Stick at it!

Do your best

I am so proud of you





Frásaí Úsáideacha

Useful Phrases

Fós i mbun gnímh

Nílimid críochnaithe go fóill.
Nóiméad amháin eile
Tá x soicind/nóiméad fós le dul
Fanaigí go fóill, le bhur dtoil
Uair amháin eile sula gcríochnaímid
Tá cúpla nóiméad fós le déanamh againn

Still in action

We are not finished yet.
One more minute
There are x seconds/minutes to go
Just a moment, please.
One more time before we finish
We still have a couple of minutes left.

In am críochnú



Críochnaímis anois.
Tá sé in am dúinn críochnú.
Tá sé beagnach in am dúinn stopadh.
Tá sé in am dúinn críochnú anois.
Táimid ag rith as am, a pháistí
Beidh orainn stopadh anois.
Sin é an cloigín. Tá sé in am dúinn stopadh.
Sin an méid don lá inniu.
Stopaigí anois!
Ar bhain sibh sult as sin?
Bhí sé sin go hiontach, nach raibh?

Time to finish

Let's stop now.
It's time to finish now.
It's almost time to stop.
I'm afraid it's time to finish now.
We are running out of time, children
We'll have to stop here.
There's the bell. It's time to stop.
That's all for today.
Stop now!
Did you enjoy that?
That was great, wasn't it?

Staidiúir Aireachais

Teanga an tSeisiúin

Ba cheart a chinntiú roimh ré go dtuigeann na daltaí an chuid is tábhachtaí den teanga, mar shampla:

an intinn
sála
cromáin
glúin
muineál
ceann
guaillí
lámha
súile

the mind
heels
hips
knee
neck
head
shoulders
arms
eyes

lúb
lúbarnaíl
sín
croith
tarraing d'anáil isteach
scaoil d'anáil amach
tabhair faoi deara
fan socair
déan meangadh

bend
wiggle
stretch
shake
breathe in
breathe out
notice (feel)
be still
smile

ligthe
scartha óna chéile

relaxed
separated

meáchan
suaimhneas
sliabh

weight
calm
mountain





Irish Heart
Foundation



NAÍONÁIN
SHINSEARACHA

RANG A
hAON

NAÍONÁIN
SHÓISEARACHA



Torthaí ag Corraí

Ith.
12



úll	<i>apple</i>	seac léimní	<i>jumping jack</i>
cíobhaí	<i>kiwi</i>	preab	<i>bounce</i>
líomóid	<i>lemon</i>	léim	<i>jump</i>
banana	<i>banana</i>	ciceáil	<i>kick</i>
cleimintín	<i>clementine</i>	ardaigh	<i>raise</i>
mealbhacán	<i>melon</i>	leag	<i>rest</i>
rúbarb	<i>rubharb</i>		
annan	<i>pineapple</i>	gach re lámh	<i>alternating hands</i>
neachtairín	<i>nectarine</i>		

Pocléim Pinn Luaidhe

Ith.
13

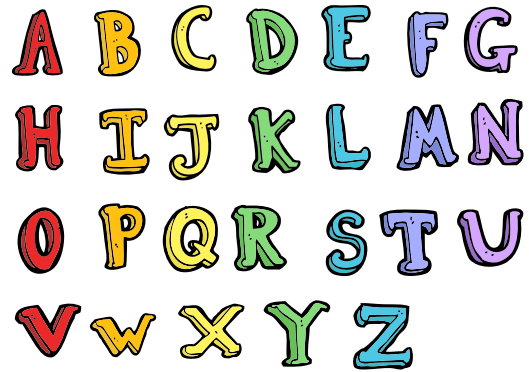
ar leataobh	<i>sideways</i>	leag	<i>place (v)</i>
chun tosaigh	<i>forwards</i>	luasc	<i>rock (v)</i>
siar	<i>backwards</i>	coinnigh	<i>keep (v)</i>
go hingearach	<i>vertically</i>	preab	<i>bounce (v)</i>
go cothrománach	<i>horizontally</i>		
preabscaradh	<i>split bounce</i>		



Aibítir Acláí

Ith.
14

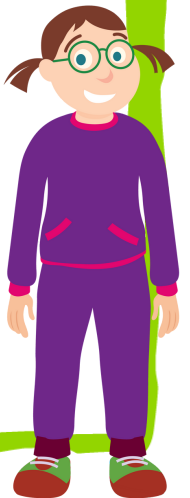
aibí	<i>ripe</i>
sruthán	<i>stream</i>
bocáil	<i>bounce</i>
pioc	<i>pick</i>
ardaigh	<i>raise</i>
sín	<i>stretch</i>
crom síos	<i>bend down</i>



Múr Gréine

Ith.
15

sciathán	<i>wing</i>	crochta	<i>hanging (drying)</i>
barróg	<i>hug</i>	i bhfolach	<i>hiding</i>
díon	<i>roof</i>	geal	<i>bright</i>
cró	<i>kennel</i>	níos gile	<i>brighter</i>
ga gréine	<i>sunbeam</i>	i bhfad i gcéin	<i>in the distance</i>
bogha báistí	<i>rainbow</i>		
gliondar	<i>happiness/joy</i>		
croith	<i>flap</i>		
bí i do staic	<i>freeze</i>		
cuimil	<i>rub</i>		
corraigh	<i>move</i>		



Tollán Folláinne

lth.
16

tús na líne *start of the line*
deireadh na líne *end of the line*
díreach taobh thiar *directly behind*

siar *backwards*
os cionn *above*

toradh *fruit*
glasra *vegetable*



Éadach Éadrom

lth.
17

lámh *hand*
coim *waist*
cloigeann *head*
uillinn *elbow*
glúin *knee*
cos *foot*

croith *shake*
cothromaigh *balance*
rianaigh *trace*
brúigh *squeeze*
babhtáil ar a chéile *take turns*



Aireachas

Méara Mánla

lth.
18

crosóg mhara	<i>starfish</i>	tarraing d'anáil isteach	<i>breathe in</i>
cormhéar	<i>index finger</i>	scaoil d'anáil amach	<i>breathe out</i>
bos na láimhe	<i>palm of hand</i>	cigilt	<i>tickle</i>
cleite	<i>feather</i>	déan meangadh	<i>smile</i>
ordóg	<i>thumb</i>	scar amach	<i>spread out</i>
lúidín	<i>baby finger</i>	análaigh	<i>breathe</i>
go deas réidh	<i>gently</i>		
socair	<i>still</i>		
imeall	<i>edge</i>		

Buillí Beaga

lth.
19

bun na gcos	<i>feet</i>	ardaigh	<i>raise</i>
barr na gcos	<i>legs</i>	ísligh	<i>lower</i>
		beir greim (ar)	<i>hold</i>
		déan meangadh	<i>smile</i>
tabhair faoi deara	<i>notice/feel</i>		
ag dúiseacht	<i>waking</i>	buille beag	<i>little tap</i>
tarraing d'anáil isteach	<i>breathe in</i>	draíocht	<i>magic</i>
scaoil d'anáil amach	<i>breathe out</i>	fuaim(eanna)	<i>sound(s)</i>
samhlaigh	<i>imagine</i>		
lúbarnaíl	<i>wiggle</i>	faoi dhraíocht	<i>under a spell</i>
		go deas réidh	<i>gently</i>



Damhsa na Láimh

Ith.
22

crágshnámh *front crawl*
snámh uchta *breaststroke*
lapaireacht *paddling*
snámh droma *backstroke*
síobshiúl *hitchhike*
ag greadadh *flapping*

ordóg *thumb*
coim *waist*
gualainn *shoulder*
uillinn *elbow*

sciatháin *wings*
speach *kick*
srian an chapail *horse rein*



Damhsa an Dísle

Ith.
23

tacas *easel*
canbhas *canvas*

scialaí *skier*
foghlaí mara *pirate*
saighdiúir *soldier*
stiúrthóir ceolfhoirne *orchestra conductor*
péintéir portráide *portrait painter*
damhsóir gaelach *Irish dancer*

ráib *swoop*
lúb *bend*
dreapadh *climbing*



Cluichí Bualadh Bos

lth.
24



bosa *palms*
cosa *feet*
glúine *knees*
féirín *present*

mín *soft*

cuimil *rub*

buail *clap*
(do bhosa)

dorn *fist*

Acláí Faoin Aer

lth.
25

luasc *swing*
sín *stretch*
corraigh *move*
lig ort *pretend*

céasla *paddle*
snámh uchta *breaststroke*
brollach *chest*
dorú *fishing line*

ag siúlóireacht *hiking*
ag rothaíocht *cycling*
ag canúáil *canoeing*
ag rámhaíocht *rowing*
ag marcáiocht capaill *horse-riding*
ag iascach *fishing*



Jeighbh Láimhe

lth.
26

bosa arda	<i>high five</i>
bosa ísle	<i>low five</i>
bosa arda dúbailte	<i>high ten</i>
bosa ísle dúbailte	<i>low ten</i>
iompaigh timpeall ar chúl	<i>turn around backwards</i>
bonn na mbróg	<i>sole of shoes</i>



Céim ar Chéim

lth.
27

seac léimní	<i>jumping jack</i>
ardú glúine	<i>knee lift</i>
bogshodar	<i>jogging</i>
casadh	<i>twist</i>
sleaschéim	<i>side step</i>
preabscaradh	<i>split bounce</i>



Aireachas

Péarla Lómhar

lth.
28

scian mhara	<i>clam</i>	uachtar na láimhe	<i>arm</i>
lúb	<i>bend</i>	barr na n-ordóg	<i>tips of thumbs</i>
brúigh	<i>press/push</i>	barr na méar	<i>tips of fingers</i>
tarraing d'anáil isteach	<i>breathe in</i>	a chosaint	<i>to protect</i>
scaoil d'anáil amach	<i>breathe out</i>	ucht	<i>chest</i>
déan meangadh	<i>smile</i>		
go deas réidh	<i>gently</i>		

Fáisc É

lth.
29

bun na gcos	<i>feet</i>	samhlaigh	<i>imagine</i>
barr na gcos	<i>legs</i>	fan mar sin	<i>stay like that</i>
teannas	<i>tension</i>	croith	<i>shake</i>
gliondar	<i>delight</i>	ag aireachtáil	<i>feeling</i>
sreangán	<i>string</i>	bain searradh	
dorn	<i>fist</i>	as do chorp	<i>stretch your body</i>
tabhair faoi deara	<i>notice (feel)</i>	go teann	<i>tight(ly)</i>
fáisc	<i>squeeze</i>	ligthe	<i>relaxed</i>
		go deas réidh	<i>gently</i>
		siar	<i>back</i>



Irish Heart
Foundation



RANG A
CÚIG

RANG
A SÉ



Déan a Mhalairt

lth.
32

(téigh ar do) gogaide *squat*

méara na gcos *tip-toes*

crom síos *bend down*

ardaigh *raise*

tóg coiscéim *take a step*

leag *place*

sín suas *stretch up*

a mhalairt *its opposite*



Caitheamh 100

lth.
33

deich n-uaire *ten times*

buille beag *tap*

caith *throw*

beir *catch*

malartaigh *swap/change*



Líne Aoibhinn

lth.
34



Is fuath liom	<i>I hate</i>
Is aoibhinn liom	<i>I love</i>
Nílím cinnte	<i>I'm not sure</i>
Is cuma liom	<i>I don't mind</i>

Svaitheadh

lth.
35

an t-aon	<i>ace</i>		
an t-aon triuf	<i>ace of clubs</i>		
an t-aon muileata	<i>ace of diamonds</i>	casadh	<i>twist</i>
an t-aon hart	<i>ace of hearts</i>		
an t-aon spéireata	<i>ace of spades</i>	preabscaradh	<i>split bounce</i>
cuireata	<i>jack</i>		
banríon	<i>queen</i>		
rí	<i>king</i>		
fear na gcrúb	<i>joker</i>		

An Gníomhaire Gasta

Ith.
36

Bleachtaire *Detective*

'An tusa an Gníomhaire Gasta...(ainm dalta)?'

'Are you the Mystery Mover...(name of student)?'

Is mé/Ní mé

I am/I am not

Síneadh na Scamall

Ith.
37

gathanna gréine *sun rays*

dromchla *surface*

barróg *hug*

frasaíocht *precipitation*

comhdhlúthú *condensation*

galú *evaporation*

ag téamh *warming*

ag fuarú *cooling down*

Aireachas

Analú Balúin

Ith.
38

ag laghdú	<i>reducing</i>	go deas réidh	<i>gently</i>
ag méadú	<i>increasing</i>		
tabhair faoi deara	<i>notice (feel)</i>	ar do shuaimhneas	<i>relaxed</i>
tarraing d'anáil isteach	<i>breathe in</i>		
scaoil d'anáil amach	<i>breathe out</i>		
déan meangadh	<i>smile</i>		

Sliocadh Féileacáin

Ith.
39

samhlaigh	<i>imagine</i>	ligthe	<i>relaxed</i>
tabhair faoi deara	<i>notice (feel)</i>	uachtar na láimhe	<i>arm</i>
tarraing d'anáil isteach	<i>breathe in</i>	go deas réidh	<i>gently</i>
scaoil d'anáil amach	<i>breathe out</i>	fuaimeanna	<i>sounds</i>
déan meangadh	<i>smile</i>		
ag tuirlingt	<i>landing</i>		

Gluais

1. a chothromú	<i>to balance</i>
2. ag canúáil	<i>canoeing</i>
3. ag fuarú	<i>cool down</i>
4. ag marcaíocht	<i>riding</i>
5. ag siúlóireacht	<i>walking/hiking</i>
6. ag téamh	<i>warm up</i>
7. aibí	<i>ripe</i>
8. an t-aon	<i>ace</i>
9. an t-aon hart	<i>ace of hearts</i>
10. an t-aon muileata	<i>ace of diamonds</i>
11. an t-aon spéireata	<i>ace of spades</i>
12. an t-aon triuf	<i>ace of clubs</i>
13. An tusa? Is mé/ní mé	<i>Are you? I am/I am not</i>
14. ar leataobh	<i>sideways</i>
15. ardaigh	<i>raise</i>
16. ardú glúine	<i>knee raise</i>
17. babhtáil ar a chéile	<i>take turns</i>
18. banríon	<i>queen</i>
19. barróg	<i>hug</i>
20. beir	<i>catch</i>
21. bleachtaire	<i>detective</i>
22. bocáil	<i>bounce</i>
23. bogshodar	<i>jog</i>
24. bonn na bróige	<i>sole of shoe</i>
25. bosa arda	<i>high five</i>
26. bosa ísle	<i>low five</i>
27. brúigh	<i>squeeze</i>
28. buille	<i>punch</i>
29. caith	<i>throw</i>
30. casadh	<i>twist</i>
31. casadh ón gcoim	<i>twist at the waist</i>
32. casta	<i>twisted</i>
33. cíobhaí	<i>kiwi</i>
34. cleimintín	<i>clementine</i>
35. cloigeann	<i>head</i>
36. cnagsnámh	<i>front crawl</i>
37. corp	<i>body</i>
38. comhdhlúthú	<i>condensation</i>
39. cos	<i>leg/foot</i>
40. croith	<i>shake</i>
41. crom síos	<i>crouch down</i>
42. cromáin	<i>hips</i>
43. cuireata	<i>jack</i>
44. damhsóir gaelach	<i>Irish dancer</i>
45. díreach taobh thiar	<i>directly behind</i>
46. dromchla	<i>surface</i>
47. Fear na gcrúb	<i>Joker</i>
48. foghlaí mara	<i>pirate</i>
49. frasaíocht	<i>precipitation</i>



Gluais

50. gach re lámh
51. galú
52. gathanna gréine
53. glúin
54. Gníomhaire Gasta
55. go cothrománach
56. go hingearach
57. gualainn
58. iompaigh timpeall
59. Is aoibhinn liom
60. Is fuath liom
61. lámh
62. lapaireacht
63. léimeanna chun tosaigh
64. léimeanna siar
65. líomóid
66. malartaigh
67. mealbhacán
68. méara
69. méara na gcos
70. neachtairín
71. Nílím cinnte/Is cuma liom
72. ordóg
73. péinteálaí portráide
74. preabscaradh
75. ráib
76. rí
77. rianaigh
78. rúbarb
79. saighdiúir
80. scaradh
81. sciálaí
82. sciatháin
83. seac léimní/seac léimeanna
84. siar
85. sín suas
86. síobshiúl
87. sleaschéim
88. snámh droma
89. snámh uchta
90. speach
91. stiúrthóir ceolfhoirne
92. sú talún
93. tacas
94. turgnamh
95. tús/deireadh na líne
96. uillinn
97. úlla

- alternate arms*
evaporation
sun rays
knee
Mystery Mover
horizontally
vertically
shoulder
turn around
I love
I hate
arm/hand
paddling
forwards jumps
backwards jumps
lemon
swap/change
melon
fingers
toes
nectarine
I'm not sure/I don't mind
thumb
portrait painter
bounce split
swoop
king
trace
rhubarb
soldier
split
skier
wings
jumping jack/Jumping jacks
back
stretch up
hitchhike
sidestep
backstroke
breaststroke
kick
orchestra conductor
strawberry
easel
experiment
start/end of the line
elbow
apples



Foras Croí na hÉireann
17-18 Bóthar Ráth Maoinis Íochtarach
Baile Átha Cliath 6 DO6C780

Fón: +353 1 668 5001
Ríomhphost: schools@irishheart.ie
Suíomh: www.irishheart.ie

Carthanas Cláráithe CHY 5507 Uimhir Charthanas Cláráithe: 20008376