Irish Heart Foundation

The National Stroke & Heart Charity

gaelbhratach

Gael Linn

Bizzy Breaks

Sosanna Spleodracha

Gaeilge

Is é Foras Croí na hÉireann an carthanas náisiúnta atá tiomanta do stop a chur leis an mbás agus an míchumas a tharlaíonn de bharr galar cardashoithíoch a d'fhéadfaí a sheachaint. Is é an misean atá aige treoir a sholáthar chun cosaint a thabhairt, beatha daoine a shábháil agus an saol a fheabhsú dóibh siúd atá ag maireachtáil le galar croí agus le stróc.

Cuireann sé an tsláinte chun cinn i measc an phobail, sna hionaid oibre agus sna scoileanna trí chláir atá dírithe ar bhia sláintiúil agus ar ghníomhaíochtaí coirp, feachtais feasachta poiblí agus oiliúint in RFC. (CPR)

Tacaíonn Foras Croí na hÉireann le hiarrachtaí chun polasaithe poiblí a athrú chun feabhas a chur ar an gcúram d'othair agus dóibh siúd atá buailte ag galar croí agus ag stróc agus tugann sé tacaíocht ríthábhachtach d'othair. In Éirinn sa lá atá inniu ann, ní chomhlíonann ach 13% de leanaí na tíre na Treoirlínte Náisiúnta ar Ghníomhaíochtaí Coirp a mholann go ndéanfaí, in aghaidh an lae, ar a laghad 60 nóiméad de ghníomhaíochtaí a bheadh ag leibhéal idir measartha agus bríomhar. Tá a fhios againn go bhfuil an-bhaint ag easpa aclaíochta le galar croí; tá Bizzy Breaks (Sosanna Spleodracha) deartha chun leanaí a spreagadh le bheith gníomhach i rith an lae agus chun cabhrú leo na treoirlínte atá molta a bhaint amach.

Cuireann an fhoireann de chuid Fhoras Croí na hÉireann ar a bhfuil cúram i leith Leanaí agus Daoine Óga réimse leathan tacaíochta cothaithe sláinte ar fáil do scoileanna trí chlár a bhaineann le Corpoideachas, chomh maith le sláinte agus folláine, clár atá dírithe ar a bheith gníomhach agus a thacaíonn leis an gcuraclam.
Le haghaidh tuilleadh eolais tabhair cuairt ar

www.irishheart.ie nó déan teagmháil le schools@irishheart.ie.

Irish Heart Foundation
The National Stroke & Heart Charity

Foras Croí na hÉireann
17-18 Bóthar Ráth Maoinis Íochtarach
Baile Átha Cliath 6 DO6 C780

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

Carthanas Cláraithe; CHY 5507 Uimhir Chláraithe an Charthanais: 20008376

Is scéim spreagtha í Gaelbhratach a thacaíonn le scoileanna atá ag iarraidh labhairt na Gaeilge a chur chun cinn. Bronntar Gaelbhratach ar scoileanna tar éis dóibh spriocanna éagsúla a bhaint amach. Is í príomhaidhm na scéime ná labhairt na Gaeilge a chur chun cinn agus a chothú i measc phobal uile na scoile.

Cuirtear tacaíocht phraiticiúil ar fáil do mhúinteoirí i bhfoirm smaointe, acmhainní, eolas agus áiseanna chun stádas na Gaeilge a ardú sna scoileanna. Tá struchtúr i gceist a chabhraíonn le plean láidir a leagan síos agus athruithe simplí a chur i bhfeidhm. Is scéim fhéinmheasúnaithe í Gaelbhratach, fágtar faoi na scoileanna an dul chun cinn a mheas dóibh féin ag brath ar na spriocanna atá acu.

Mar chuid den scéim, moltar gnásanna agus nósanna nua simplí maidir le húsáid na Gaeilge a chur i bhfeidhm ar bhonn rialta. De réir a chéile, tagann feabhas ar mhuinín agus ar chumas na ndaltaí agus ar na múinteoirí araon.

D'eascair an tionscadal aistriúcháin seo as an gcur chuige seo atá comónta idir Bizzy Breaks agus Gaelbhratach - deiseanna rialta a chur ar fáil do dhaoine óga chun scileanna nua a fhoghlaim agus a shealbhú. Tá súil againn go mbeidh an leabhrán seo agus na físeáin a théann leis áisiúil, spreagúil agus dearfach do mhúinteoirí fud fad na tíre agus iad ag cur cúrsaí sláinte agus an Ghaeilge chun cinn.

Tá Gaelbhratach á reáchtáil ag Gael Linn le maoiniú ó: Foras na Gaeilge, An Roinn Oideachais, An Roinn Turasóireachta, Cultúir, Ealaíon, Gaeltachta, Spóirt agus Meán, tríd an Crannchur Náisiúnta agus an Straitéis 20 bliain don Ghaeilge. Tá foireann Gaelbhratach agus Foras Croí na hÉireann buíoch de thacaíocht COGG chun an tionscadal seo a chur i gcrích.

gaelbhratach

Gael Linn

35 Sráid an Dáma,
Baile Átha Cliath 2
D02H797

Fón: +353 1 675 1200
Ríomhphost: eolas@gaelbhratach.ie
Suíomh: www.gaelbhratach.ie

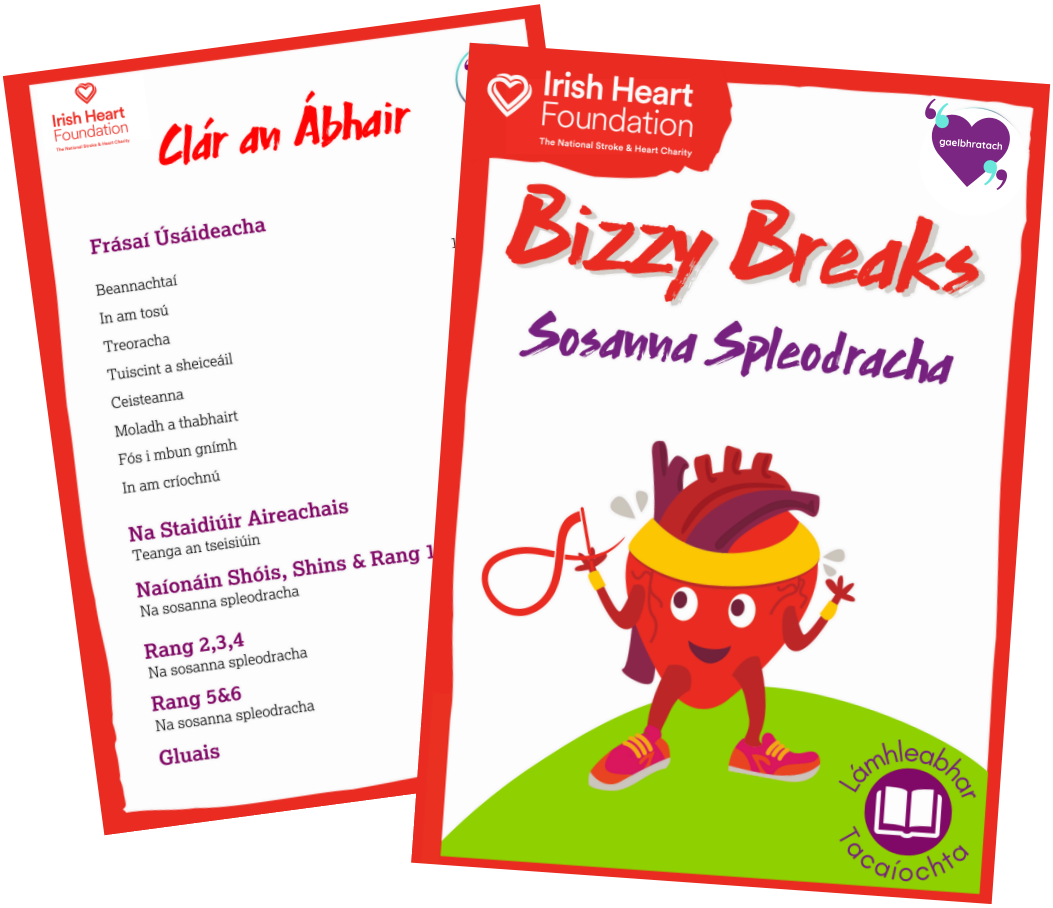
Uimhir Chláraithe an Charthanais:19892

An Chomhairle um Oideachas Gaeltachta & Gaelscolaíochta
An Roinn Turasóireachta, Cultúir, Ealaíon, Gaeltachta, Spóirt agus Meán
Department of Tourism, Culture, Arts, Gaeltacht, Sport and Media
Crannchur Náisiúnta
S20 STRAITÉIS 20 BLIAIN DON GHAEILGE 2010-2030
Ár dTeanga, Ár bPobal
Foras na Gaeilge
An Roinn Oideachais
Department of Education

Féach ar

Lámhleabhar Tacaíochta an Mhúinteora

chun teacht ar tuilleadh eolais, nodanna agus eocharfhocail do gach ceann de na gluaiseachtaí



Clár

Réamhrá do na Sosanna Spleodracha 4
Naisc Churaclaim agus Folláine..... 5
Réamhrá don Aireachas..... 6
Staidiúir don Aireachas 8
Gníomhaíochtaí na mBunranganna..... 11
Gníomhaíochtaí na Meánranganna..... 21
Gníomhaíochtaí na nArdranganna..... 31

Bizzy Breaks
Sosanna Spleodracha

Is bailiúchán de ghníomhaíochtaí gearra don seomra ranga bunscoile é Bizzy Breaks (Sosanna Spleodracha), a chlúdaíonn an ghníomhaíocht choirp agus an t-aireachas.

- Is féidir gníomhaíocht a roghnú chun daltaí a chur ag gluaiseacht, nó tabhairt faoi ghníomhaíocht aireachais chun an intinn a shuaimhniú agus a dhíriú.
- Ní theastaíonn ach fíorbheagán trealaimh le haghaidh gníomhaíochtaí Bizzy Breaks (Sosanna Spleodracha).
- Is féidir é a dhéanamh taobh istigh.
- D'fhéadfaí cuid mhaith de na gníomhaíochtaí a dhéanamh taobh amuigh freisin.
- Tógfaidh gach gníomhaíocht idir 5 agus 10 nóiméad.
- Tá na gníomhaíochtaí ar fad deartha chun gur féidir iad a nascadh le do churaclam ranga.

Naisc Churaclaim agus Folláine

- Is acmhainn luachmhar é an leabhrán Bizzy Breaks (Sosanna Spleodracha) chun an fholláine a chur chun cinn i measc phobal na scoile.

- Má chuirtear sosanna gluaiseachta agus aireachais i bhfeidhm go díograiseach ar bhonn laethúil, ag úsáid Bizzy Breaks (Sosanna Spleodracha), d'fhéadfadh sé cabhrú leis an Ráiteas Polasaí Folláine agus Creat Cleachtais (Deireadh Fómhair 2019) a chur i bhfeidhm. Is féidir léargas a fháil ar an gcaoi a nascann an clár Bizzy Breaks (Sosanna Spleodracha) le príomhréimsí an Ráiteas Polasaí Folláine & Creat Cleachtas agus le snáithaonaid an churaclaim OSPS ar líne irishheart.ie/bizzybreaks

- Tá mír dar teideal 'An Fhoghlaim Thraschuraclaim' ag dul le gach gníomhaíocht freisin, mír ina dtugtar breac-chuntas ar shnáitheanna agus ar shnáithaonaid nasctha an churaclaim, chomh maith le smaointe maidir le bealaí a bhféadfaí an ghníomhaíocht a leathnú chuig an bhfoghlaim sa seomra ranga. D'fhéadfaí iarracht a dhéanamh na gníomhaíochtaí seo a úsáid mar bhealach le réimsí eile den churaclam eile a tharraingt isteach.

- Tá tuilleadh acmhainní atá inphriontáilte agus idirghníomhach agus a thacaíonn leis na naisc churaclaim a mholtar ar fáil ar líne ag irishheart.ie/bizzybreaks

Cuireann Bizzy Breaks leis an 60 nóiméad den ghníomhaíocht choirp a bheadh idir measartha agus bríomhar atá molta chun go mbeadh leanaí ag fás, ag forbairt agus go mbeadh croí sláintiúil acu.

Is féidir Bizzy Breaks a úsáid:

- An chéad rud ar maidin chun tús a chur leis an lá.
- Chun aistriú ó ábhar go hábhar.
- Chun fuinneamh a thabhairt nuair a thagann ísliú ar na leibhéil fuinnimh.
- Amuigh faoin aer chun sos beag gluaiseachta a ghlacadh.
- Chun 'téamh suas' roimh chorpoideachas nó spórt.

Céard is **Aireachas** ann?

Is é atá i gceist le hAireachas ná aird a thabhairt ar gach rud atá ag tarlú taobh istigh dínn agus, ag an am céanna, aird a thabhairt ar na rudaí atá ag tarlú thart orainn.

Bíonn suntas á thabhairt againn dár gcuid smaointe nuair a bhíonn siad ag dul tríd an intinn, don mhothú coirp agus é ag tarlú, agus dár gcuid mothúcháin nuair a bhraitheann muid iad. D'fhéadfá a rá go gciallaíonn Aireachas *a bheith aireach maidir le gach rud atá ag titim amach, ag an am áirithe seo, san áit áirithe seo.*

Tá téacs curtha ar fáil a chabhróidh leat na gníomhaíochtaí Bizzy Breaks (Sosanna Spleodracha) a dhéanamh le do rang. Is féidir leat an teanga a chur in oiriúint d'aois, do chumas agus d'ábhair spéise an ranga.

Mar thoradh ar chleachtadh Aireachais d'fhéadfadh go mbeadh:

- duine in ann díriú isteach níos fearr ar rudaí
- maolú ar strus
- maolú ar imní
- cothromaíocht ann ó thaobh na mothuchán
- níos mó teacht aniar i nduine
- suaimhneas intinne ag duine

Noda don Mhúinteoir

1. **FÓGRA:** Sula gcuirfidh tú tús le seisiún aireachais croch fógra ar dhoras an tseomra ranga ionas nach mbeidh cuairteoirí ag cur isteach ar an rang.
2. **ATMAISFÉAR:** Féadfaidh tú ceol a sheinm sa chúlra más mian leat. In amanna, cabhraíonn an ceol mar go gcothaíonn sé atmaisféar ach uaireanta eile b'fhéidir gur mó dochar a dhéanfadh sé. Braitheann sé ar riachtanais an ranga ar an lá.
3. **COMHARTHA:** Is féidir cloigín nó clingíní a úsáid chun tús agus deireadh a chur le seisiún. Fágfar é seo fút féin.
4. **AN INTINN:** Mínigh do na daltaí gur rud nádúrtha é go mbíonn an intinn ag imeacht ar seachrán le linn seisiúin aireachais. Abair leo a bheith foighneach leo féin má tharlaíonn sé seo ach a n-intinn a thabhairt ar ais arís chuig an seisiún aireachais.

5 **AN CORP:** Tá trí staidiúir nó iompar coirp i gceist leis na gníomhaíochtaí aireachais. Cabhraíonn siad seo leis na daltaí a n-aird a dhíriú ar a gcorp ar bhealach a ndéanfaidh maitheas dóibh. Is féidir leis an gcorp a bheith mar chrann taca ann agus cabhrú linn ár n-aird a dhíriú ar gach rud atá ag tarlú san am i láthair.

6 **AN ANÁIL:** Nuair a dhíríonn muid aird ar ár n-anáil cuidíonn sé linn a bheith suaimhneach agus a bheith neadaithe san am i láthair. Nuair a análaíonn muid isteach tríd an tsrón agus amach arís tríd an tsrón (agus an béal dúnta) oibríonn na scamhóga níos fearr. Cabhraíonn sé seo go háirithe nuair a bhíonn 'analú boilg' á mhúineadh agat. Ach dá mbeadh slaghdán ar dhaltaí nó fadhb acu lena scamhóga tá seans ann nach mbeadh ar a gcumas analú ar an mbealach seo. Sa chás seo, mínigh do na daltaí sin gur féidir leo analú ar an ngnáthbhealach.

7 **SOS CAINTE:** Léiríonn (....) sa téacs gur cheart duit stopadh ag caint ar feadh tamaillín. De réir mar a rachaidh tú i dtaithí ar an obair seo beidh tú ábalta do bhreithiúnas féin a thabhairt maidir leis na sosanna seo – cén uair agus cén áit a dteastaíonn siad agus cén fad a mhairfidh siad. Nuair a bheidh cleachtadh ag na daltaí ar na seisiúin aireachais b'fhéidir gur mhaith leat sosanna níos faide a ghlacadh.

8 **MEANGADH:** Nuair a dhéanann duine miongháire nó meangadh, téann teachtaireacht chuig an inchinn. Spreagann an teachtaireacht seo frithghníomhú ceimiceach sa chorp, rud a thugann ardú croí dúinn. Mar gheall air seo íslíonn an ráta croí agus bíonn muid ag aireachtáil níos suaimhní agus níos fearr ionainn féin. Tugann sé ardú croí do dhaoine miongháire nó meangadh a dhéanamh agus seisiún aireachais ar siúl acu.

9 **DEIREADH:** Ag deireadh an tseisiúin is féidir rud éigin mar seo a rá chun go mbeidh an t-athrú ar ais chuig an obair scoile níos éasca: 'Tá tú réidh anois le tabhairt faoi obair an lae' nó: 'Is féidir leat teacht ar an suaimhneas intinne seo am ar bith i rith an lae.' Pléigh an seisiún atá díreach críochnaithe leis na daltaí agus tabhair cúpla nóiméad dóibh le socrú síos sula dtosóidh siad ar an obair scoile.

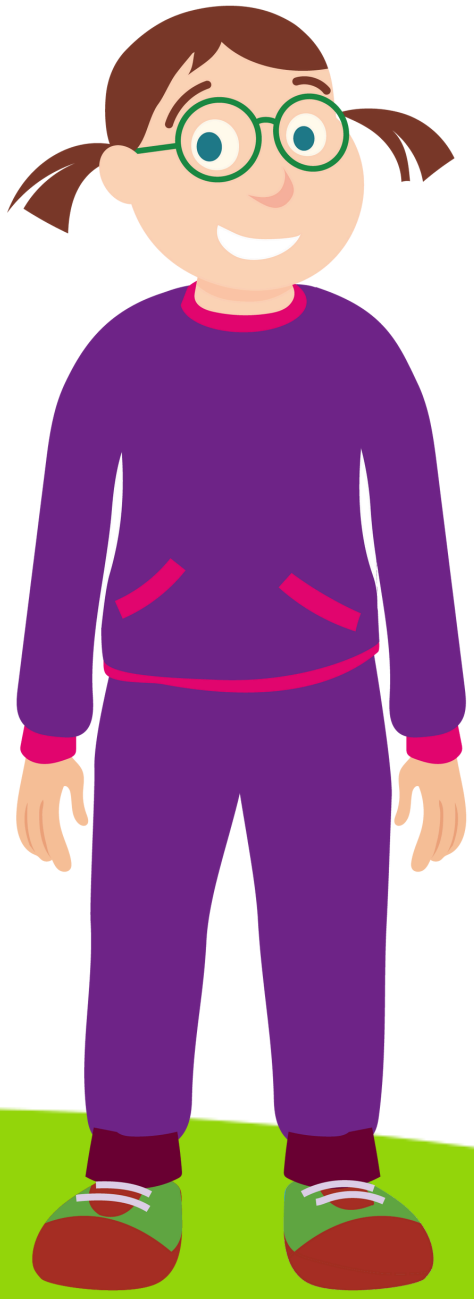
Staidiúirí Aireachais

Tá trí phríomhstaidiúir i gceist leis na gníomhartha aireachais: **An Sliabh Seasta, An Sliabh Suite** agus **An Sliabh Sínte** Déantar cur síos ar na staidiúirí sin sna leathanaigh a thagann ina dhiaidh seo. Tá staidiúir ar leith molta le haghaidh gach gnímh, ach is féidir cuid mhaith de na gníomhaíochtaí a dhéanamh in aon cheann de na trí staidiúir.

Staidiúir Aireachais

An Sliabh Seasta

1. Tá muid anois chun seasamh mar a bheadh sliabh ann. Caithfidh tú seasamh suas díreach le do dhá chos scartha ó chéile (beidh do chosa fad an chromáin óna chéile).
2. Cuirfidh tú do mheáchan ar do shála agus déanfaidh tú iarracht méara na gcos a lúbarnaíl. Ná dírigh do ghlúine, fág bog iad.
3. Anois tá tú láidir agus daingean mar a bheadh sliabh ann. Scaoilfidh tú le do mhuineál agus le do cheann.
4. Anois tarraingeoidh tú anáil isteach... agus cuirfidh tú do ghuaillí siar agus síos. Scaoilfidh tú le do ghuaillí... agus le do lámha.
5. Tá tú ag ligean do lámh síos anois... síos go deas réidh le do thaobh.
6. Anois scaoilfidh tú le do shúile... ag analú mar is gnáth... agus déanfaidh tú meangadh.



Staidiúir Aireachais

An Sliabh Suite

1. Anois tá tú chun suí suas, ard agus díreach mar a bheadh sliabh ann.
2. Caithfidh tú do thóin a bhrú chun tosaigh, amach ó chúl do chathaoireach.
3. Cuir do chosa fút go cothrom ar an urlár... lúb do ghlúine (beidh do ghlúine fad an chromáin óna chéile).
4. Tabhair faoi deara go bhfuil do mheáchan anois agat ar do thóin. An bhfuil tú in ann méara na gcos a lúbarnaíl?
   Déan iarracht iad a lúbarnaíl.
5. Anois croith do dhá lámh amach go deas réidh ag do thaobh... ar feadh cúpla soicind... ansin tabhair do lámha ar ais... go deas réidh... agus leag iad ar do ghlúine.
6. Anois tá do chloigeann agus do ghuaillí ligthe...
7. Tá tú ag aireachtáil láidir agus daingean anois... mar a bheadh sliabh ann. Lig le do shúile... bí ag análú mar is gnáth... agus déan meangadh.

Staidiúir Aireachais

An Sliabh Sínte

1. Anois tá tú chun síneadh siar ar do dhroim mar a bheadh bun sléibhe ann.

2. Beidh tú sínte ar do dhroim ag féachaint suas i dtreo na spéire. Beidh do chosa sínte amach agus do dhá lámh síos le do thaobh, an-ghar do do chorp.

3. Anois croith do mhéara amach go deas réidh ag do thaobh... ar feadh cúpla soicind... ansin cuir do lámha... síos... síos ar an urlár.

4. An dtugann tú faoi deara go bhfuil na baill choirp buailte ar an urlár; do chloigeann... do ghuaillí... do dhroim... do thóin... do lámha... do chosa?

5. An féidir leat méara na gcos a lúbarnaíl go deas réidh? Anois tá do chosa ag titim anuas... ar dhá thaobh do choirp.

6. Tá do shúile ligthe agat anois (is féidir leat do shúile a dhúnadh, má tá sé compordach)... fan socair... tá tú ag aireachtáil láidir agus seasmhach anois... mar a bheadh bun sléibhe ann. Tá do shúile ligthe... bí ag análú mar is gnáth... agus déan meangadh.

Irish Heart Foundation

The National Stroke & Heart Charity

NAÍONÁIN SHINSEARACHA

RANG A hAON

NAÍONÁIN SHÓISEARACHA

Cuirfidh an múinteoir ceol bríomhar ar siúl.
Beidh daltaí ina seasamh taobh thiar dá gcuid cathaoireacha. Cinntigh go bhfuil a ndóthain spáis acu le léim.
Tosóidh na daltaí ag máirseáil ar an spota.
Tabharfaidh an múinteoir na treoracha seo thíos agus léireoidh conas na gníomhaíochtaí a dhéanamh.

- **Úlla Aclaí:** Bí ag seac léimní.
- **Ciceáil Chíobhaí:** Ciceáil gar don talamh.
- **Léimneach Líomóide:** Léim ó chos go cos.
- **Bocáil Banana:** Preab ar an spota.
- **Scipeáil Sú talún:** Scipeáil gan aon téad scipeála.
- **Cnoc Cleimintín:** Lig ort go bhfuil tú ag dreapadh suas cnoic. Beidh tú ag ardú do ghlúin dheas agus ag síneadh amach do lámh chlé ag an am céanna, ansin do ghlúin chlé agus do lámh dheas.
- **Mealbhacán Míchothrom:** Bog do chorp anonn is anall ar nós mealbhacán a bheadh míchothrom.
- **Rúbarb Reatha:** Rith ar an spota.
- **Buille Anainn:** Bí ag dornálaíocht ag leibhéal na gualainne agus le gach re lámh.
- **Néal Neachtairín:** Leag do chloigeann ar do lámh agus lig ort go bhfuil tú ag dul a chodladh.

An Fhoghlaim Thraschuraclaim

Is féidir leat 'Torthaí ag Corraí' a úsáid mar thúsphointe chun iniúchadh a dhéanamh ar thábhacht na nglasraí agus na dtorthaí don tsláinte. B'fhéidir gur mhaith leat tabhairt faoi na gníomhaíochtaí seo thíos.

Matamaitic

Snáithe: Luathghníomhaíochtaí Matamaiticiúla

Snáithaonad: Rangú/Cur in ord

- Torthaí agus glasraí a rangú
- Pictiúir ina dtugtar treoir maidir le hullmhú sailéad torthaí a chur in ord.

OSPS

Snáithe: Mise

Snáithaonad: Ag tabhairt aire do mo chorp

- Ag iniúchadh cé chomh tábhachtach agus atá torthaí agus glasraí don chroí.
- Ag plé torthaí agus glasraí a thaitníonn leo.

gaelbhratach
Irish Heart Foundation
The National Stroke & Heart Charity
Tá tuilleadh áiseanna tacaíochta atá inchlóite agus idirghníomhach le fáil i mBéarla ar líne ag www.IrishHeart.ie

Pocléim Pinn Luaidhe

Beidh na daltaí ina seasamh taobh thiar dá gcuid cathaoireacha. Cinntigh go bhfuil a ndóthain spáis acu le léim.

Fearas
Peann luaidhe amháin do gach dalta.

Léimeanna ar leataobh: Leagfaidh na daltaí a gcuid pinn luaidhe ar an urlár lena dtaobh go hingearach (ar nós uimhir a haon).

- Coinnigh do dhá chos le chéile agus léim ó thaobh go taobh thar an bpeann luaidhe.
- Preab ó thaobh go taobh ar chos amháin. Déan an rud céanna leis an gcos eile.
- Preab ó chos go cos, ó thaobh go taobh.

Léimeanna chun tosaigh agus léimeanna siar:
Leagfaidh na daltaí a gcuid pinn luaidhe go cothrománach i gcruth comhartha lúide (-) ar an urlár os a gcomhair amach.

- Coinnigh do dhá chos le chéile agus léim thar an bpeann luaidhe agus ar ais arís.
- Preab ar chos amháin ag dul trasna agus ar ais arís. Déan an rud céanna leis an gcos eile.
- Luasc ó chos go cos thar an bpeann luaidhe, siar agus aniar. Déan an rud céanna leis an gcos eile.
- Déan preabscaradh (ón bpóstaer Bizzy Breaks) thar an bpeann luaidhe.

LEID **Meall na daltaí le patrúin éagsúla léimeanna a chruthú agus iad ag léim thar an bpeann luaidhe.**

An Fhoghlaim Thraschuraclaim

Is féidir leat 'Pocléim Pinn Luaidhe' a úsáid mar thúsphointe chun teanga suímh agus feasacht spásúil a iniúchadh. B'fhéidir gur mhaith leat tabhairt faoi na gníomhaíochtaí seo thíos.

Curaclam Teanga na Bunscoile

Snáithe: Teanga ó Bhéal

Snáithaonad: Tuiscint

- "Deir Ó Grádaigh" a imirt agus úsáid á bhaint as teanga suímh nó "Feicim le mo Shúilín Grinn" a imirt le réamhfhocail a dhéanann cur síos ar an áit ina bhfuil rudaí ar leith.

Matamaitic

Snáithe: Cruth agus Spás

Snáithaonad: Feasacht ar Spásúlacht

- Pléann na daltaí cé atá ina suí taobh thiar díobh, os a gcomhair, díreach in aice leo, gar dóibh agus i bhfad uathu agus a súile dúnta nó oscailte acu.

Aibítir Aclaí

Beidh ceol bríomhar curtha ar siúl ag an múinteoir.

Fearas
Luaschártaí ar a bhfuil litreacha na haibítre.

- A le haghaidh aibí: Sín suas go hard chun úll aibí a phiocadh de chrann, lig ort go bhfuil tú á chur isteach i gciseán.
- B le haghaidh bocáil: Lig ort go bhfuil liathróid chispheile á bocáil agat.
- C le haghaidh cnoc: Lig ort go bhfuil tú ag dreapadóireacht ar chnoc. Ardaigh do ghlúine suas go dtí do chromáin agus sín do dhá lámh suas os cionn do chloiginn.
- D le haghaidh damhsa: Bí ag damhsa agus ag gluaiseacht leis an gceol.
- E le haghaidh eilifint: Déan 'trunca' eilifinte: cuir do bhosa le chéile ach coinnigh barr na lámh díreach. Crom síos chun uisce a ól as sruthán, spraeáil an t-uisce thar do ghualainn dheis agus thar do ghualainn chlé.
- F le haghaidh frog: Léim ar an spota mar a dhéanfadh frog.

LEID **Meall na daltaí le smaoineamh ar ghníomhaíochtaí eile le haghaidh litreacha nua.**

An Fhoghlaim Thraschuraclaim

Is féidir leat 'Aibítir Aclaí' a úsáid mar thúsphointe chun iniúchadh a dhéanamh ar litreacha agus ar fhónaic. B'fhéidir gur mhaith leat tabhairt faoi na gníomhaíochtaí seo thíos.

Na hAmharc-ealaiona

Snáithe: Cré

Snáithaonad: Forbairt foirne i gcré

- Na túslitreacha (nó na litreacha ar fad) a bhaineann lena gcuid ainmneacha féin a mhúnlú le cré, a méarloirg ar leith a dhéanamh.

Curaclam Teanga na Bunscoile

Snáithe: Léitheoireacht

Snáithaonad: Tuiscint

- Athbhreithniú ar na litreacha a thagann i ndiaidh a chéile agus an fhuaim atá acu.
- Focail a bhaineann le gníomhaíochtaí ar leith a scríobh nó iad a léiriú i bhfoirm pictiúr.

gaelbhratach
Irish Heart Foundation
The National Stroke & Heart Charity
Tá tuilleadh áiseanna tacaíochta atá inchlóite agus idirghníomhach le fáil i mBéarla ar líne ag www.IrishHeart.ie

Múr Gréine

Beidh na daltaí ina suí ar a gcathaoireacha nó ina seasamh taobh thiar díobh. Inseoidh an múinteoir an scéal seo a leanas agus treoróidh sé na daltaí maidir leis na gníomhaíochtaí a théann leis an scéal.

Scéal	Gníomhaíocht
Lá breá gréine a bhí ann. Bhí na héadaí crochta ar an líne agus ceol binn bog na n-éan le cloisteáil sna crainn.	Croith do lámh ar nós sciatháin agus abair "gíog gíog" go ciúin.
D'éirigh ceol na n-éan níos airde...	Croith do sciatháin níos leithne agus níos tapúla agus abair gíog beagán níos airde.
Agus níos airde...	Bí ag gíoglach beagán níos airde
Go tobann tháinig stop le ceol na n-éan.	Bí i do staic
Faoin am seo bhí dath dubh ar na scamaill agus thosaigh báisteach éadrom ag titim ar an díon.	Cuimil do bhosa le chéile
Nuair a d'éirigh an bháisteach níos troime, rith Daid amach chun na héadaí a thabhairt isteach.	Rith ar an spota nó má tá tú i do shuí corraigh do chosa agus do lámha
Ansin thosaigh sé ag STEALLADH BÁISTÍ agus chuaigh an madra i bhfolach sa chró.	Buail do chosa ar an talamh agus buail do lámha ar do chromáin.
Ach, i bhfad i gcéin, tháinig briseadh sna scamaill agus thosaigh ga beag gréine ag teacht tríd.	Cliceáil do mhéara nó buail do mhéara ar do bhosa
D'éirigh an spéir níos gile...	Sín suas do dhá lámh agus buail iad le chéile go réidh os cionn do chloiginn
Agus níos gile...	Sín suas do lámha, buail iad le chéile níos airde os cionn do chloiginn agus féach suas
Anois bhí bogha báistí álainn le feiceáil sa spéir.	Sín do lámh go deas réidh amach agus síos i gcruth bogha báistí
Agus bhí gliondar ar na héin, ar Dhaid agus ar an madra!	Tabhair barróg mhór duit féin

An Fhoghlaim Thraschuraclaim

Is féidir leat 'Múr Gréine' a úsáid mar thúsphointe chun iniúchadh a dhéanamh ar an aimsir agus ar chnagcheol colainne. B'fhéidir gur mhaith leat tabhairt faoi na gníomhaíochtaí seo thíos.

Tíreolaíocht

Snáithe: Imshaol Nádúrtha

Snáithaonad: An Aimsir

- Na héadaí a oireann do na cineálacha éagsúla aimsire a aithint (sortáil nó gléasadh suas)

Ceol

Snáithe: Éisteacht agus Freagairt

Snáithaonad: Iniúchadh fuaimeanna

- Iniúchadh a dhéanamh ar chineálacha éagsúla cnagcheol coirp agus na huirlisí eile cnagcheoil le dul le scéal.

Tollán Folláinne

Is féidir an ghníomhaíocht seo a dhéanamh i ngrúpaí, le spás idir gach grúpa.

Beidh na daltaí ina seasamh agus iad i ngrúpaí 4-5, duine taobh thiar den duine eile agus iad ar fad iompaithe sa treo céanna. Cinntigh go bhfuil spás fad do láimhe, ar a laghad, idir na daltaí.

Liathróid phlaisteach amháin do gach grúpa, nó páipéar atá fáiscthe ina chéile i gcruth liathróide.

- Tosóidh an dalta atá ag tús gach líne ag pasáil na liathróide siar os cionn a chloiginn chuig an dalta atá díreach taobh thiar de (abair leo gan an liathróid a chaitheamh)
- Nuair a shroichfidh an liathróid deireadh na líne rithfidh an dalta deireanach suas go dtí tús na líne, déarfaidh sé ainm toradh nó glasra éigin agus tosóidh sé ag pasáil na liathróide siar arís.
- Nuair a théann na daltaí i dtaithí ar an ngníomhaíocht, is féidir leo an liathróid a phasáil idir na cosa.

An Fhoghlaim Thraschuraclaim

Is féidir leat 'Tollán Folláine' a úsáid mar thúsphointe chun iniúchadh a dhéanamh ar bhia agus ar réimse cothrom bia. B'fhéidir gur mhaith leat tabhairt faoi na gníomhaíochtaí seo thíos.

Matamaitic

Snáithe: Luathghníomhaíochtaí Matamaiticiúla

Snáithaonad: Rangú

- Bia a shórtáil ina dhá ghrúpa 'Is le haghaidh gach lá é' agus 'Ní le haghaidh gach lá é' ar mhaithe le réimse cothrom bia. (féach Healthy Food for Life Food Pyramid atá ag FSS)
- An bia a mheaitseáil ó thaobh foinse nó tréithe an bhia.

OSPS

Snáithe: Mise

Snáithaonad: Ag tabhairt aire do mo choirp

- Iniúchadh a dhéanamh ar cé chomh tábhachtach is atá bia don fhás agus don fhorbairt.

gaelbhratach
Irish Heart Foundation
The National Stroke & Heart Charity
Tá tuilleadh áiseanna tacaíochta atá inchlóite agus idirghníomhach le fáil i mBéarla ar líne ag www.IrishHeart.ie

Éadach Éadrom

Ciarsúr mór páipéar glan nó píosa de pháipéar cistine do gach dalta.

Tógfaidh na daltaí ciarsúr agus seasfaidh siad taobh thiar dá gcathaoireacha. Roghnóidh an múinteoir roinnt gníomhaíochtaí astu seo thíos le déanamh leis an gciarsúr.

- Croith san aer é go híseal nó go hard le gach re lámh.
- Luasc go mall é ó thaobh go taobh os cionn do chloiginn, ag úsáid do dhá lámh.
- Cas timpeall ar do choim é, á athrú ó lámh go lámh.
- Déan cruth uimhir a 8 leis.
- Déan é a chothromú ar do chloigeann, d'uillinn, do ghlúin nó do chos. Caith san aer é agus déan iarracht breith air ar do ghualainn/d'uillinn/do ghlúin/do chos.
- Rianaigh cruth litreacha nó uimhreacha leis san aer.
- Brúigh é nó go mbeidh sé ina liathróid, caith é le lámh amháin agus beir air leis an lámh eile.

I mbeirteanna:

- D'fhéadfadh na daltaí sealaíocht a dhéanamh ar a chéile agus iad ina 'scátháin' ag cóipeáil gníomhaíochtaí a chéile leis an gciarsúr.

An Fhoghlaim Thraschuraclaim

Is féidir leat 'Éadach Éadrom' a úsáid mar thúsphointe chun iniúchadh a dhéanamh ar a bheith ag obair ina mbeirteanna agus ar nithe ag gluaiseacht tríd an aer. B'fhéidir gur mhaith leat tabhairt faoi na gníomhaíochtaí seo thíos.

OSPS

Snáithe: Mise agus Daoine Eile

Snáithaonad: Mo chairde agus Daoine Eile

- Plé a dhéanamh ar na tréithe a bhaineann le bheith i do chara maith. Tabharfaidh na daltaí samplaí den taithí atá acu féin ar chairdeas.

Eolaíocht

Snáithe: Fuinneamh agus Fórsaí

Snáithaonad: Fórsaí

- Rangú a dhéanamh ar rudaí faoi na teidil 'trom' agus 'éadrom' agus comparáid a dhéanamh eatarthu.
- Tomhas an féidir le rudaí fanacht ar bharr uisce agus ansin á dtástáil.

Féach 'Céard is Aireachas ann' ag tús an leabhair seo le haghaidh tuilleadh eolais agus noda maidir leis an gcleachtadh Aireachais.

Aireachas

Méara Mánla

- ☆ Bain úsáid as an téacs thíos chun na daltaí a stiúradh le linn an tSeisiúin Aireachais seo.
- ☆ Beidh na daltaí sa staidiúir **'Sliabh Suite'.**

Cuir do lámh chlé suas san aer agus tiontaigh bos na láimhe isteach ort féin. Scar na méara amach óna chéile mar a bheadh crosóg mhara ann. Féach ar lár do chrosóige mara agus éist le d'anáil... ag teacht isteach... agus ag dul amach... uaidh féin.

Shh — *(i gcogar)* má bhíonn tú ciúin agus socair cloisfidh tú do chorp ag análú uaidh féin *(Stop anseo chun go bhféadfaidh gach dalta éisteacht lena anáil féin)*
Leag an chorrmhéar ó do lámh dheas taobh le d'ordóg ar do lámh chlé – an chrosóg mhara. *(Taispeáin dóibh conas an chorrmhéar, agus í dírithe acu, a chur ar imeall an rosta thíos faoin ordóg)*

Tarraing d'anáil isteach... tá an chorrmhéar anois ag dul suas go mall réidh... ar an taobh amuigh de d'ordóg... suas suas chomh héadrom le cleite... go barr na hordóige. Tá sé mar a bheadh cigilt ann...
Tá an chorrmhéar anois ag barr na hordóige... scaoil d'anáil amach. Anois tá do chorr mhéar ag teacht anuas ar an taobh eile den ordóg... go mall réidh... mar a bheadh cleite ann...
Tá an chorrmhéar chun leanúint uirthi anois... tarraing d'anáil agus an chorrmhéar ag dul suas ar imeall na méire... scaoil d'anáil amach agus an chorrmhéar ag dul síos ar an taobh eile den mhéar.

- ☆ Déan amhlaidh leis na méara ar fad... tarraing anáil isteach nuair atá an chorrmhéar ag dul suas agus scaoil d'anáil amach nuair atá sí ag dul síos.
- ☆ Nuair a thiocfaidh tú chuig bun an lúidín déan an rud céanna arís le gach uile mhéar...ag dul siar...agus ar ais go dtí an ordóg.
- ☆ Déan amhlaidh leis an lámh eile.
- ☆ Ag an deireadh, cuir do lámha ar do ghlúine. Tóg sos beag, bí ag análú mar is gnáth agus déan meangadh.

gaelbhratach Irish Heart Foundation The National Stroke & Heart Charity
Tá tuilleadh áiseanna tacaíochta atá inchlóite agus idirghníomhach le fáil i mBéarla ar líne ag www.IrishHeart.ie

Féach 'Céard is Aireachas ann' ag tús an leabhair seo le haghaidh tuilleadh eolais agus noda maidir leis an gcleachtadh aireachais.

Buillí Beaga

- ☆ Bain úsáid as an téacs thíos chun na daltaí a stiúradh le linn an tSeisiúin Aireachais seo.
- ☆ Beidh na daltaí ina luí siar ar a ndroim ar an urlár **(An Sliabh Sínte)**. Mura bhfuil do dhóthain spáis agat chun gur féidir leo luí is féidir tosú amach leis sa staidiúir **'Sliabh Suite'.**

Fearas:
Teidí do gach dalta (rogha eile: pictiúr de theidí nó teidí á shamhlú ag na daltaí)

Cuir Teidí ina luí ar do bholg. Beidh sé ina luí ag féachaint suas ar an spéir, díreach mar atá tusa. Éist leis an gceol agus leis na fuaimeanna atá mórthimpeall ort. Tarraing d'anáil isteach... agus scaoil amach arís í!
Má thugann tú buille beag do bhall coirp éigin is féidir leat é a dhúiseacht... samhlaigh go bhfuil draíocht agat i mbarr do mhéar. Anois táimid chun Teidí a chur faoi dhraíocht.
Bun na gcos ar dtús... buail buillí beaga le barr do mhéar... go deas réidh... ar bhun chosa Theidí... chun iad a dhúiseacht. Anois déan é sin le do chosa féin... an féidir leat méara na gcos a lúbarnaíl go deas réidh... tá méara do chos ag dúiseacht.
Anois beir ar Theidí... tá sé ag ardú agus ag ísliú ar do bholg agus tusa ag análú... anois barr na gcos... buail cúpla buille beag ar Theidí... ar bharr na gcos... Tabharfaidh Teidí faoi deara go bhfuil a chosa ag dúiseacht... agus tá do chosa féin ag dúiseacht freisin... tabhair faoi deara do chosa ag dúiseacht... *(sos beag)* Agus anois, beir greim ar Theidí arís, cuir do lámha timpeall air... Tabhair faoi deara é ag ardú... agus ag ísliú... agus é ag bogadh ar do bholg.
Anois bolg Theidí... buail cúpla buille beag ar bholg Theidí, cúpla buille beag... go deas réidh...tabhair faoi deara go bhfuil na buillí beaga ag teacht tríd go dtí do bholg féin... tugann tú faoi deara do bholg ag dúiseacht... éist... an bhfuil fuaimeanna ag teacht as do bholg...? *(sos beag)*
Anois lámha Theidí... buail cúpla buille beag éadrom ar lámha Theidí... suas, síos ar a lámha... is maith leis é sin... agus anois tá cigilt dheas i do lámha féin agus tá siad ag dúiseacht... beir ar Theidí arís agus tabhair faoi deara é ag ardú agus ag ísliú ar do bholg de reir mar atá tusa ag análú...
Anois clár éadain Theidí. Bí an-chúramach leis an mbuille beag seo. Buail buille beag, go deas réidh ar Theidí... ar a chlár éadain... agus anois cúpla buille beag ort féin... go deas réidh ar do chlár éadain.
Anois... ar ais chuig Teidí arís. A leicne anois... buail buille beag, go deas réidh, ar dhá leiceann Theidí... ansin buille beag ar do dhá leiceann féin.
Ar ais chuig Teidí arís... a smig anois... buail buille beag, go deas réidh, ar smig Theidí... anois buille beag ar do smig féin.
Anois beir greim ar Theidí... tá sé ag ardú agus ag ísliú ar do bholg de réir mar atá tusa ag análú ... *(sos beag)*
Tá sé in am anois Teidí a chur ar an urlár le do thaobh... tiontaigh anonn ar do thaobh deas *(taispeáin an taobh ceart)*. Tar aníos go deas réidh nó go mbeidh tú i do **Shliabh Suite** ar an urlár. Tóg sos beag, bí ag análú mar is gnáth agus déan meangadh.

An Fhoghlaim Thraschuraclaim

Méara Mánla

Is féidir leat 'Méara Mánla' a úsáid mar thúsphointe chun plé a dhéanamh ar na mothúcháin. B'fhéidir gur mhaith leat tabhairt faoi na gníomhachtaí seo thíos.

Na hAmharc-ealaíona

Snáithe: Péint agus Dath

Snáithaonad: Breathnú agus Freagairt

- Déan colláis ranga 'Lámha Sona' (rianaigh imlínte lámha na ndaltaí agus maisigh iad le rudaí a chuireann áthas orainn)

OSPS

Snáithe: Mise

Snáithaonad: Ag fás agus ag athrú

- D'fhéadfá searáidí agus aisteoireacht a úsáid chun móthúcháin éagsúla a thomhas.

Buillí Beaga

Is féidir leat 'Buillí Beaga' a úsáid mar thúsphointe chun na baill choirp a phlé. B'fhéidir gur mhaith leat tabhairt faoi na gníomhaíochtaí seo thíos.

Eolaíocht

Snáithe: Dúile Beo

Snáithaonad: Mise

- Na baill choirp a aithint trí úsáid a bhaint as scéalta, íomhánna agus amhráin.

OSPS

Snáithe: Mise

Snáithaonad: Ag fás agus ag athrú

- Pléigh na bealaí a bhíonn againn chun muid féin a shuaimhniú nuair a bhíonn imní orainn nó muid trína chéile.

gaelbhratach

Irish Heart Foundation
The National Stroke & Heart Charity

Tá tuilleadh áiseanna tacaíochta atá inchlóite agus idirghníomhach le fáil i mBéarla ar líne ag www.IrishHeart.ie

Irish Heart Foundation

The National Stroke & Heart Charity

Damhsa na Lámh

Cuirfidh an múinteoir ceol bríomhar ar siúl. Beidh na daltaí ina suí ar a gcuid cathaoireacha, nó ina seasamh taobh thiar díobh. Léireoidh an múinteoir conas na gníomhaíochtaí a dhéanamh.

- **Moncaí:** Lig ort go bhfuil tú ag dreapadóireacht ar chrann. Cuir do dhá lámh suas agus anuas.
- **Capall:** Lig ort go bhfuil srian an chapaill i do lámh agat: bí ag preabadh suas agus anuas.
- **Snámh:** Lig ort go bhfuil tú ag snámh: Déan gluaiseachtaí snámha le do lámha (cnagshnámh, snámh uchta, lapaireacht madra, snámh droma).
- **Síobshiúil:** Sín amach ordóg na láimhe deise agus bog í anonn agus anall os comhair do choirp. Déan an rud céanna le do lámh chlé.
- **Casadh:** Cuir do dhá lámh ar do dhá ghualainn, lúb d'uillinneacha agus cas do chorp ag an gcoim.
- **Sicín Funcaí:** Déan cruth sciathán le do dhá lámh agus tosaigh ag greadadh do sciathán.
- **Batman:** Déan cruth V le do mhéara agus scuab iad os comhair do shúl i gcruth aghaidh fidil Batman (gan lámha a chur ar d'aghaidh).

LEID **Meall na daltaí le smaoineamh ar ghníomhaíochtaí dá gcuid féin le haghaidh uachtar an choirp.**

An Fhoghlaim Thraschuraclaim

Is féidir leat 'Damhsa na Lámh' a úsáid mar thúsphointe chun iniúchadh a dhéanamh ar an bhfás agus an bhforbairt fholláin. B'fhéidir gur mhaith leat tabhairt faoi na gníomhaíochtaí seo thíos.

Eolaíocht

Snáithe: Dúile Beo
Snáithaonad: Mise

- Na baill choirp éagsúla (nó na matáin) agus na céadfaí a aithint.

OSPS

Snáithe: Mise
Snáithaonad: Ag tabhairt aire do mo chorp

- Iniúchadh a dhéanamh ar na rudaí éagsúla atá an corp in ann a dhéanamh (análú, mothú, smaoineamh, fuinneamh a ghiniúint srl.)

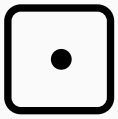
gaelbhratach
Irish Heart Foundation
The National Stroke & Heart Charity
Tá tuilleadh áiseanna tacaíochta atá inchlóite agus idirghníomhach le fáil i mBéarla ar líne ag www.IrishHeart.ie

Damhsa an Dísle

Beidh ceol bríomhar curtha ar siúl ag an múinteoir. Beidh na daltaí ina suí ar a gcathaoireacha nó ina seasamh taobh thiar díobh. Nuair a bheidh an dísle caite déanfaidh na daltaí na gníomhaíochtaí a théann leis an uimhir atá ar an dísle.

Fearas

Dísle mór (nó dísle a ghintear ar líne atá le feiceáil ar an gclár bán.) Liosta uimhreacha agus na gníomhaíochtaí a ghabhann leo ar an gclár bán.



Sciálaí: Coinnigh do chosa le chéile, lúb do ghlúine agus léim ó thaobh go taobh ag baint úsáid as do lámha.

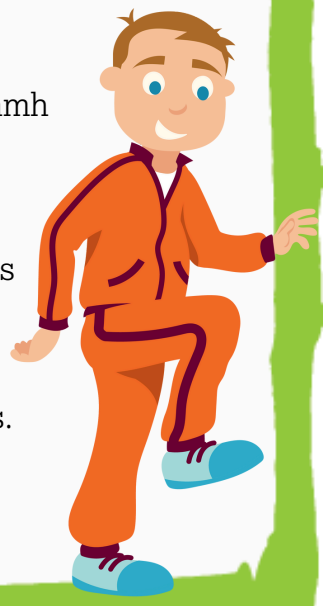
Foghlaí mara: Úsáid do lámha agus do chosa le dreapadh suas ar an rigín.

Saighdiúir: Máirseáil ar an spota agus do dhá lámh á luascadh anonn agus anall agat.

Stiúrthóir Ceolfhoirne: Dírigh do mhéara agus luasc do lámha ag dul suas agus anuas agus ó thaobh go taobh.

Péintéir Portráide: Lig ort go bhfuil tú ag péinteáil portráide ar chanbhás atá ar thacas.

Damhsóir Gaelach: Tosaigh ag damhsa 1-2-3.



An Fhoghlaim Thraschuraclaim

Is féidir leat 'Damhsa an Dísle' a úsáid mar thúsphointe chun iniúchadh a dhéanamh ar dhaoine atá ina gcónai agus ag obair sa phobal.
B'fhéidir gur mhaith leat tabhairt faoi na gníomhaíochtaí seo thíos.

Tíreolaíocht

Snáithe: Imshaoil Dhaonna

Snáithaonad: Ag maireachtáil sa phobal áitiúil

- Plé ar na poist agus na róil a bhíonn ag daoine éagsúla sa phobal.
- Ag aithint na n-éadaí éagsúla a bhaineann le poist dhifriúla

Drámaíocht

Snáithe: Drámaíocht chun mothúchán, eolas, agus idéanna a iniúchadh d'fhonn tuiscint a chothú

Snáithaonad: Iniuchadh agus déanamh drámaíochta

- Mím a dhéanamh chun poist éagsúla a léiriú.
- Rólimirt a bhunú ar idirghníomhaíochtaí le baill éagsúla den phobal.

Cluichí Bualadh Bos

Beidh na daltaí ina suí nó ina seasamh agus ag cleachtadh na gcluichí bualadh bos thíos ina n-aonair.

Buail do bhosa

Buail do bhosa,
Buail do bhosa,
Bosa beaga míne,
Buail do bhosa,
Buail do bhosa
Is gheobhaidh tú féirín Dé hAoine.

Buail do ghlúine,
Buail do ghlúine,
Glúine beaga míne,
Buail do ghlúine,
Buail do ghlúine
Is gheobhaidh tú féirín Dé hAoine.

Buail do chosa,
Buail do chosa,
Cosa beaga míne,
Buail do chosa,
Buail do chosa
Is gheobhaidh tú féirín Dé hAoine

Cuimil do bhosa

Cuimil do bhosa,
Cuimil do bhosa,
Suas is síos!
Dún do lámha,
Oscail do lámha,
Dún is oscail arís!

Dorn ar dhorn,
Dorn ar dhorn,
Suas, suas, suas!
Is buail do bhosa,
Buail do bhosa,
Thuas, thuas, thuas!

An Fhoghlaim Thraschuraclaim

Is féidir leat 'Cluichí Bualadh Bos' a úsáid mar thúsphointe chun iniúchadh a dhéanamh ar chluichí ón am atá thart agus ar rainn.
B'fhéidir gur mhaith leat tabhairt faoi na gníomhaíochtaí seo thíos.

Stair

Snáithe: Timpeallachtaí Daonna
Snáithaonad: Daoine agus áiteanna i gceantar eile

- Úsáid a bhaint as leabhair, nó as agallaimh le seantuismitheoirí / baill teaghlaigh níos sine, chun taighde a dhéanamh ar chluichí ina mbíodh bualadh bos á ndéanamh leo (nó scipeáil).

Curaclam Teanga na Bunscoile

Snáithe: Scríbhneoireacht
Snáithaonad: Cumarsáid

- Rímeanna gearra a chumadh, le bualadh bos iontu nó dá uireasa agus na cluichí bualadh bos thuas á n-úsáid mar spreagadh.

gaelbhratach
Irish Heart Foundation
The National Stroke & Heart Charity
Tá tuilleadh áiseanna tacaíochta atá inchlóite agus idirghníomhach le fáil i mBéarla ar líne ag www.IrishHeart.ie

Aclaí Faoin Aer

Beidh na daltaí ina suí ar a gcuid cathaoireacha. Roimh an seisiún, d'fhéadfadh an múinteoir na gníomhaíochtaí thíos a rá agus an gníomh atá i gceist a chleachtadh leis an rang.

- **Ag Siúlóireacht:** Luasc do lámha agus sín amach iad ar dheis agus ar chlé agus tú ag bualadh do chos ar an talamh go héadrom agus ag ardú do ghlún.
- **Ag Snámh:** Corraigh do dhá lámh agus ciceáil do chosa ag ligean ort go bhfuil tú ag déanamh snámh uchta nó snámh droma.
- **Ag Rothaíocht:** Fan i do shuí ach beir ar shuíochán do chathaoireach agus lig ort go bhfuil tú ag rothaíocht le do chosa.
- **Ag Canúáil:** Lig ort go bhfuil céasla agat agus go bhfuil tú ag canúáil i do chanú, deas agus clé gach re seal.
- **Ag Rámhaíocht:** Cuir do dhá lámh amach os do chomhair agus tarraing uachtar na lámh isteach go dtí do bhrollach.
- **Ag Marcaíocht Capaill:** Lig ort go bhfuil greim agat ar shrian agus go bhfuil tú ag preabadh suas agus síos go bog.
- **Ag Iascach:** Lig ort go bhfuil slat iascaireachta agat i do lámh, tarraing an tslat siar chomh fada le do ghualainn agus bog chun tosaigh arís í chun an dorú a chaitheamh.

LEID **Meall na daltaí le smaoineamh ar ghníomhaíochtaí eile a léireodh gníomhaíochtaí a bhíonn ar siúl ag daoine agus iad taobh amuigh.**

An Fhoghlaim Thraschuraclaim

Is féidir leat 'Aclaí Faoin Aer' a úsáid mar thúsphointe chun iniúchadh a dhéanamh ar a bheith gníomhach taobh amuigh. B'fhéidir gur mhaith leat tabhairt faoi na gníomhaíochtaí seo thíos.

Tíreolaíocht/ Eolaíocht

Snáithe: Feasacht timpeallachta agus cúram imshaoil
Snáithaonad: Ag tabhairt aire don imshaol

- Plé ar na gnéithe sin den timpeallacht a thugann deis dúinn tabhairt faoi imeachtaí taitneamhacha amuigh faoin aer.
- Faigh tuairimí na ndaltaí maidir leis na bealaí a ndéanann daoine damáiste don timpeallacht. Céard a d'fhéadfadh daoine a dhéanamh chun an timpeallacht a chaomhnú agus a chosaint?

OSPS

Snáithe: Mise agus an Domhan Mór
Snáithaonad: Ag forbairt saoránachta

- Pictiúir d'fhuíollábhar a shórtáil sna boscaí bruscair cearta (múirín, athchúrsáil agus láithreán líonadh talún).
- Póstaeir a dhéanamh le crochadh sa scoil chun aird a tharraingt ar chúrsaí timpeallachta agus ar na rudaí a d'fhéadfadh na daltaí a dhéanamh chun an pláinéad a chosaint.

Jeighbh Láimhe

Seasfaidh na daltaí ina mbeirteanna. Ainmneoidh an múinteoir na gluaiseachtaí as an liosta thíos i ndiaidh a chéile. Déanfaidh na beirteanna iad gan teagmháil le chéile. Ainmneoidh an múinteoir na gluaiseachtaí san ord ina bhfuil siad leagtha amach thíos.

Ba cheart go mbeadh na daltaí in ann gach gluaiseacht a dhéanamh gan teagmháil lena bpáirtithe:

1. Bosa arda, an lámh dheas
2. Bosa arda, an lámh chlé
3. Bosa ísle, an lámh dheas
4. Bosa ísle, an lámh chlé
5. Bosa arda dúbailte
6. Bosa ísle dúbailte
7. Cas timpeall
8. Bosa Arda Dúbailte ar Chúl
9. Bosa ísle ar chúl
10. Deich an Tolláin (beidh a ndroim acu le chéile agus a gcosa scartha, ligfidh siad orthu go bhfuil siad i mbun bosa ísle dúbailte)
11. Bonn na mbróg ar dheis
12. Bonn na mbróg ar chlé
13. Uillinn dheas
14. Uillinn chlé

Beidh gach gluaiseacht le hathdhéanamh, ag dul siar go dtí an chéad ghluaiseacht gach uair. Déanfaidh na daltaí an tsraith iomlán gluaiseachtaí a chleachtadh san ord ceart agus iad ag iarraidh a fháil amach cé chomh gasta agus is féidir leo an tsraith a chríochnú.

An Fhoghlaim Thraschuraclaim

Is féidir leat 'Jeighbh Láimhe' a úsáid mar thúsphointe chun iniúchadh a dhéanamh ar a bheith ag obair mar fhoireann agus ar an bhfeasacht spásúil.
B'fhéidir gur mhaith leat tabhairt faoi na gníomhaíochtaí seo thíos.

OSPS

Snáithe: Mise agus Daoine eile

Snáithaonad: Caidreamh le daoine eile

- Smaoineamh ar na buntáistí agus na dúshláin a bhaineann le bheith ag obair i bpáirt le daoine eile.

Matamaitic

Snáithe: Cruth agus Spás

Snáithaonad: Línte agus Uillinneachta/Siméadracht

- Iniúchadh a dhéanamh ar an tsiméadracht, na huillinneacha, agus na cruthanna a chruthaigh na gluaiseachtaí seo agus gluaiseachtaí coirp eile.

gaelbhratach Irish Heart Foundation The National Stroke & Heart Charity

Tá tuilleadh áiseanna tacaíochta atá inchlóite agus idirghníomhach le fáil i mBéarla ar líne ag www.IrishHeart.ie

Céim ar Chéim

Beidh ceol ar siúl agus ainmneoidh an múinteoir na gluaiseachtaí éagsúla atá le déanamh ag na daltaí. Beidh ocht mbuille le comhaireamh le haghaidh gach gluaiseachta acu (iarr ar an rang comhaireamh amach os ard le chéile). Tar éis ocht mbuille, athróidh siad go dtí an chéad ghluaiseacht eile, ansin déanfaidh siad gach gluaiseacht a tháinig roimhe sin arís, san ord ceart.

Déan **máirseáil** ar an spota.
Déan **seac léimeanna** (seac léimeanna → máirseáil).
Déan **casadh** ón gcom agus lámha ar na cromáin (casadh → seac léimeanna → máirseáil).
Déan **bogshodar** (bogshodar → casadh → seac léimeanna → máirseáil).
Ardaigh do ghlúine agus do dhá lámh sínte amach os do chomhair agat (ardú glúine → bogshodar → casadh → seac léimeanna → máirseáil).
Déan **sleaschéim** (sleaschéim → scaradh)
Déan **preabscaradh** le cos amháin chun tosaigh agus an ceann eile taobh thiar léim agus malartaigh cosa (preabscaradh → ardú glúine → bogshodar → casadh → seac léimeanna → máirseáil).
Sleaschéim (sleaschéim → preabscaradh → ardú glúine → bogshodar → casadh → seac léimeanna → máirseáil).

Máirseáil

Seac Léim

Casadh

Bogshodar

Ardú Glúine

Preabscaradh

Sleaschéim

LEID **Ba chóir líon na ngníomhaíochtaí a bhunú ar leibhéal an ranga. I gcás sosa níos giorra nach mbeadh chomh dúshlánach is leor 3-4 ghluaiseacht.**

An Fhoghlaim Thraschuraclaim

Is féidir leat 'Céim ar Chéim' a úsáid mar thúsphointe chun iniúchadh a dhéanamh ar a bhfuil riachtanach don chorp le bheith sláintiúil.
B'fhéidir gur mhaith leat tabhairt faoi na gníomhaíochtaí seo thíos.

OSPS

Snáithe: Mise

Snáithaonad: Ag tabhairt aire do mo chorp

- Plé maidir le gach rud a theastaíonn ón gcorp le bheith folláin.

Matamaitic

Snáithe: Sonraí

Snáithaonad: Sonraí a léiriú agus a léirmhíniú

- Déan suirbhé chun líon na laethanta in aghaidh na seachtaine a éiríonn leis na daltaí an sprioc 60 nóiméad gach lá atá molta ó thaobh gníomhaíocht choirp, a bhaint amach. Suimigh an t-iomlán agus léirigh é. Breac na torthaí ar bharrachairt 0-7 lá in aghaidh na seachtaine.

Péarla Lómhar

- ☆ Ag tús an cheachta mínigh céard is breallach ann. Taispeáin le do lámha conas a osclaíonn agus a dhúnann an breallach. Fanann an taobh amuigh den dá lámh agus an dá lúidín brúite ina chéile.
- ☆ Bain úsáid as an téacs thíos chun na daltaí a stiúradh le linn an chleachtaidh aireachais.
- ☆ Tosóidh na daltaí amach sa staidiúir **'Sliabh Suite'**

Cuir do dhá lámh amach díreach os comhair do choirp. Lúb do dhá uillinn, bíodh uachtar na lámh síos le do thaobh. Cuir barr na n-ordóg agus barr na méar le chéile mar a bheadh breallach dúnta ann.

Anois lig le do shúile, éist le do chorp ag análú... ná déan aon athrú... tá sé díreach ceart mar atá... *(sos)*

Tarraing anáil isteach agus brúigh na méara agus na hordóga le chéile go deas réidh. Scaoil amach d'anáil agus oscail do lámha mar a bheadh breallach ag oscailt chun a péarlaí lómhara a thaispeáint.

Tarraing d'anáil isteach, dún an breallach arís chun a péarlaí lómhara a chosaint. Leanfaidh tú ort mar seo... ag oscailt agus ag dúnadh do breallaigh, ag coinneáil le d'anáil, go deas réidh.

Tarraing d'anáil isteach agus osclóidh an breallach... scaoil d'anáil amach agus dúnfaidh an breallach... *(déan arís 2-3 uaire)*

Beimid ag críochnú go gairid*, agus beidh an breallach oscailte... *(tarraing cúpla anáil eile)*

Go deas réidh anois cuir tú do dhá lámh ar d'ucht arís.

Rachaimid ar ais anois chuig an Sliabh Suite. Tóg sos beag, bí ag análú mar is gnáth agus déan meangadh.

* Má tá tú ag úsáid cloigín nó clingíní seo abair "Nuair a chloisfidh tú an cloigín/na clingíní" agus buail an cloigín go réidh tar éis cúpla anáil eile.

Fáisc é

☆ Bain úsáid as an téacs thíos chun na daltaí a stiúradh le linn an tseisiúin aireachais seo.

☆ Tosóidh na daltaí amach sa staidiúir **Sliabh Sínte.** Mura bhfuil do dhóthain spáis agat le gur féidir leo a bheith ina luí (de bharr rialacha scaradh sóisialta) is féidir tosú amach leis an staidiúir **Sliabh Suite.**

Tarraing anáil bhreá fhada isteach trí do shrón... agus scaoil d'anáil amach ... tabharfaidh tú faoi deara go bhfuil do chloigeann, do dhroim, do chosa agus do lámha buailte ar an urlár... tarraing cúpla anáil isteach go deas rialta, isteach... agus amach... *(sos)*

Anois déan dhá dhorn le do dhá lámh. Samhlaigh go bhfuil tú ag fáscadh dhá liathróid... beir ar na liathróidí... fáisc go teann iad... fáisc níos mó iad... tabhair faoi deara an teannas i do lámha... tá an teannas ag dul suas trí uachtar na lámh.

Anois scaoil uait na liathróidí agus lig le do lámha... tabhair an difríocht faoi deara... tá an teannas imithe anois agus tá do lámha ligthe.

Tarraing d'anáil isteach agus sín do lámha suas thar do chloigeann mar a dhéanfadh Superman, siar chomh fada agus is féidir... tabhair faoi deara an fáscadh atá i do ghuaillí agus in uachtar na lámh.

Stop ag fáscadh anois agus lig leat féin... tá uachtar na lámh ligthe, tá siad mar a bheadh sreangáin síos le do dhá thaobh. *(sos)*

Samhlaigh anois gur turtar thú... tarraing do chloigeann isteach i do bhlaosc. Tarraing d'anáil isteach, ardaigh suas do ghuaillí, suas go dtí do chluasa... fáisc go maith... fan mar sin... scaoil d'anáil amach agus stop ag fáscadh... tiocfaidh do chloigeann chun tosaigh agus beidh do mhuineál fada arís. Lig do ghuaillí siar agus síos go deas réidh, ligthe. *(sos)*

Samhlaigh anois gur tharla rud a chuir gliondar ort... oscail do bhéal chomh mór agus is féidir... oscail do shúile chomh mór agus is féidir... fan mar sin... bíodh an gliondar le feiceáil ar d'aghaidh... scaoil d'anáil amach... anois tá do bhéal ligthe... do ghiall ligthe... do shúile ligthe... smaoinigh arís ar an rud sin a chuir gliondar ort... agus déan meangadh...

Samhlaigh anois go bhfuil tú sa chlós súgartha... ar na barraí moncaí... fáisc do bholg go teann...agus samhlaigh do lámha ar na barraí agus tú ag luascadh... beidh do bholg fáiscthe go teann... anonn go dtí an barra deireanach... scaoil d'anáil amach agus stop ag fáscadh do bhoilg. Nach éadrom atá tú anois go bhfuil tú ligthe agus ar do shuaimhneas. *(sos)*

Tarraing d'anáil isteach agus fáisc do chosa, lúb méara na gcos... tabhair faoi deara an fáscadh ag dul suas do chosa agus timpeall do thóna... tá tú fós ag fáscadh... anois lig d'anáil amach agus stop ag fáscadh. Tabhair faoi deara go bhfuil do thóin agus do chosa ag éirí ligthe... *(sos)*

Anois croith do mhéara... agus méara na gcos... tarraing d'anáil isteach, bain searradh as do chorp... sín méara na gcos síos chomh fada agus is féidir... sín barra na méar suas chomh hard agus is féidir... mar a bheadh Superman ann. Tá tú ag aireachtáil láidir agus cumhachtach. *(sos)* Scaoil d'anáil amach... bí ar do shuaimhneas agus déan meangadh.

An Fhoghlaim Thraschuraclaim

Péarla Lómhar

Is féidir leat 'Péarla Lómhar' a úsáid mar thúsphointe chun cúrsaí sláinte agus folláine a phlé agus foghlaim faoi bheatha muirí. B'fhéidir gur mhaith leat tabhairt faoi na gníomhaíochtaí seo thíos.

OSPS

Snáithe: Mé Féin
Snáithaonad: Ag tabhairt aire do mo chorp

- Faigh tuairimí na ndaltaí maidir le gach rud atá i gceist le bheith sláintiúil agus folláin. Iarr orthu a smaointe a léiriú i bhfoirm líníochta, péinteála nó colláise.

Eolaíocht

Snáithe: Rudaí Beo
Snáithaonad: Plandaí agus ainmhithe

- Iniúchadh a dhéanamh ar an gcladach mar ghnáthóg.
- Ainmhithe talún agus mara a bhfuil blaosc orthu a ainmniú agus foghlaim fúthu.

Fáisc É

Is féidir leat 'Fáisc É' a úsáid mar thúsphointe chun iniúchadh a dhéanamh ar rudaí a bhaineann le bheith ar ár suaimhneas agus foghlaim faoi bhrú/tarraingt. B'fhéidir gur mhaith leat tabhairt faoi na gníomhaíochtaí seo thíos.

OSPS

Snáithe: Mise
Snáithaonad: Ag tabhairt aire do mo chorp

- Plé ar cé chomh tábhachtach agus atá an scíth agus an suaimhneas don tsláinte
- Déan liosta de na rudaí a chabhraíonn linn a bheith suaimhneach

Eolaíocht

Snáithe: Fuinneamh agus Fórsaí
Snáithaonad: Fórsaí

- Déan gníomhaíochtaí fisiciúla éagsúla a rangú faoi na teidil: ag brú/ag tarraingt/an dá rud acu

gaelbhratach
Irish Heart Foundation
The National Stroke & Heart Charity
Tá tuilleadh áiseanna tacaíochta atá inchlóite agus idirghníomhach le fáil ar líne ag www.IrishHeart.ie

Irish Heart Foundation

The National Stroke & Heart Charity

RANG A CÚIG

RANG A SÉ

Déan a Mhalairt

Beidh na daltaí ina seasamh taobh thiar dá gcuid cathaoireacha. Nuair a ainmneoidh an múinteoir ceann de na gníomhaíochtaí thíos déanfaidh na daltaí a mhalairt. I dtosach báire, ainmnigh na gníomhaíochtaí go mall ach tosaigh á rá níos tapúla de réir mar a bheidh na daltaí ag dul i dtaithí ar mhalairt an ghnímh a dhéanamh.

Gníomh	A Mhalairt
Téigh síos ar do ghogaide	Seas ar mhéara na gcos
Rith go tapa ar an spota	Rith go mall ar an spota
Cuir do lámh dheas san aer	Cuir do lámh chlé san aer
Ardaigh do chos chlé	Ardaigh do chos dheas
Crom síos íseal	Léim go hard
Tóg coiscéim ar dheis	Tóg coiscéim ar chlé
Leag do lámh ar an urlár	Sín suas chomh hard agus is féidir leat
Cuir do dhá lámh amach os do chomhair	Cuir do dhá lámh taobh thiar de do dhroim

LEID **Meall na daltaí le smaoineamh ar ghluaiseachtaí eile, agus malairt na ngluaiseachtaí sin, le cur leis an liosta.**

An Fhoghlaim Thraschuracaim

Is féidir leat 'Déan a Mhalairt' a úsáid mar thúsphointe chun iniúchadh a dhéanamh ar chumarsáid agus ar fhrithchiallach. B'fhéidir gur mhaith leat tabhairt faoi na gníomhaíochtaí seo thíos.

OSPS

Snáithe: Mise agus Daoine Eile
Snáithaonad: Caidreamh le daoine eile

- Déan iniúchadh ar na slite a ndéanaimid cumarsáid trí fhocail a úsáid agus gan focail a úsáid trí obair ghrúpa a chur i gcrích gan aon rud a rá. Cad iad na slite eile inar féidir linn cumarsáid a dhéanamh gan ár nglórtha a úsáid?

Curaclam Teanga na Bunscoile

Snáithe: Léitheoireacht
Snáithaonad: Tuiscint (6) Foclóireacht

- Focail a mheaitseáil lena bhfrithchiallaigh

gaelbhratach
Irish Heart Foundation
The National Stroke & Heart Charity
Tá tuilleadh áiseanna tacaíochta atá inchlóite agus idirghníomhach le fáil i mBéarla ar líne ag www.IrishHeart.ie

Caitheamh 100

Iarr ar na daltaí liathróidí a dhéanamh as na píosaí páipéir. Is é aidhm na gníomhaíochta seo an liathróid a chaitheamh agus breith uirthi 100 uair. Ach tar éis 10 gcaitheamh, athróidh an patrún. Is féidir leis na daltaí an ghníomhaíocht seo a dhéanamh ina n-aonar, nó ina mbeirteanna le duine amháin ag caitheamh na liathróide agus ag breith uirthi agus an duine eile ag coinneáil cuntais.

Fearas

Leathanach A4 athchúrsáilte

- Caith an liathróid agus beir uirthi i do dhá lámh. Déan é seo 10 n-uaire.
- Caith an liathróid agus beir uirthi le lámh amháin. Déan é seo 10 n-uaire, ansin malartaigh na lámha.
- Caith an liathróid le do lámh dheas, beir uirthi le do lámh chlé. Déan é seo 10 n-uaire, ansin malartaigh na lámha.
- Caith an liathróid agus déan bualadh bos uair amháin sula mbéarfaidh tú ar an liathróid. Déan é seo 10 n-uaire.
- Caith an liathróid agus tabhairt buille beag do gach gualainn sula mbéarfaidh tú ar an liathróid. Déan é seo 10 n-uaire.
- Caith an liathróid agus tabhair buille beag do gach leis sula mbéarfaidh tú ar an liathróid. Déan é seo 10 n-uaire.
- Caith an liathróid agus cas timpeall go tapa sula mbéarfaidh tú ar an liathróid. Déan é seo 10 n-uaire.

LEID **Meall na daltaí le smaoineamh ar phatrúin eile le caitheamh.**

An Fhoghlaim Thraschuraclaim

Is féidir leat 'Caitheamh 100' a úsáid mar thúsphointe chun iniúchadh a dhéanamh ar thuairimí, ar phatrúin agus ar shonraí. B'fhéidir gur mhaith leat tabhairt faoi na gníomhaíochtaí seo thíos.

Curaclam Teanga na Bunscoile

Snáithe: Scríbhneoireacht

Snáithaonad: Fíorú agus úsáid: (3)Gnásanna cló agus struchtúir abairte

- Dúshlán a chur roimh na daltaí a gcuid patrúin caite féin a chruthú agus na treoracha a scríobh síos go soiléir (scríbhneoireacht ghnásúil).

Matamaitic

Snáithe: Sonraí

Snáithaonad: Sonraí a léiriú agus a léirmhíniú

- Cuntas a choinneáil ar líon na n-uaireanta a ligtear don liathróid titim i gcás gach patrúin. Ansin leag amach cairteacha minicíochta nó táblaí a léireoidh toradh gach dalta agus toradh iomlán an ranga.

Líne Aoibhinn

- Beidh gach grúpa ina seasamh san ionad atá leagtha amach dóibh agus spás idir na grúpaí. Cruthaítear líne shamhailteach taobh istigh de gach ionad ag cinntiú go mbeidh a ndóthain spáis ag na daltaí le bogadh ó thaobh go taobh.
- Abair go mbeidh an teideal 'Is aoibhinn liom' ar thús na líne agus go mbeidh an teideal 'Ní maith liom ar chor ar bith' ar dheireadh na líne agus go mbeidh an teideal 'Níl mé cinnte/Ní miste liom' ar lár an líne. D'fhéadfá na teidil seo a scríobh ar fhograí agus a chur ar an mballa freisin.
- Míneoidh an múinteoir do na daltaí go bhfuil sí/sé chun rud ar leith a ainmniú (m.sh dath). Siúlfaidh na daltaí go dtí an áit ar an líne shamhailteach a dhéanann cur síos ar an mbealach a mbraitheann siad faoin rud a d'ainmnigh an múinteoir, ar an scála 'Ní maith liom ar chor ar bith' go dtí 'Is aoibhinn liom'.
- Leagfaidh an múinteoir béim ar a thábhachtaí atá sé go bhfágfaí a rogha féin faoi gach duine agus nach gá go mbeadh na tuairimí céanna againn faoi rudaí agus atá ag ár gcairde. Léiríonn sé seo gur duine ar leith gach aon duine againn.
- Is féidir focail a roghnú a bhaineann le téamaí éagsúla, mar shampla spóirt, gníomhaíochtaí fisiciúil, ábhair scoile, laethanta na seachtaine, ceol srl.
- Nuair a bheidh na daltaí ina seasamh ar an líne, d'fhéadfadh an múinteoir iarraidh orthu aidiacht amháin a roghnú chun cur síos a dhéanamh ar an rud is aoibhinn leo/nach maith leo ar chor ar bith faoin rud a roghnaigh siad.

LEID **D'fhéadfaí an ghníomhaíocht seo a dhéanamh taobh amuigh agus líne fhada amháin ann don rang ar fad.**

An Fhoghlaim Thraschuraclaim

Is féidir leat 'Líne Aoibhinn' a úsáid mar thúsphointe chun iniúchadh a dhéanamh ar thuairimí agus ar roghanna. B'fhéidir gur mhaith leat tabhairt faoi na gníomhaíochtaí seo thíos.

OSPS

Snáithe: Mise agus an Domhan Mór

Snáithaonad: Oideachas na Meán Cumarsáide

- Anailís a dhéanamh ar fhógraí a bhaineann le bia a bhíonn dírithe ar leanaí. Pléigh na seifteanna a bhíonn in úsáid ag lucht na bolscaireachta chun a chur ina luí ar dhaoine bia áirithe a cheannach.
- Oibriú i ngrúpaí chun fógra a chumadh (póstaer, físeán, nó taispeántas)le haghaidh torthaí nó glasraí agus úsáid á baint as na seifteanna fógraíochta a bhí pléite thuas.

OSPS

Snáithe: Mise

Snáithaonad: Ag glacadh cinntí

- Oibriú mar ghrúpa chun na cinntí ar fad a ghlac na daltaí ó thús an lae a liostáil agus machnamh a dhéanamh ar na cúiseanna a bhí taobh thiar de na roghanna sin. Pléigh an tslí ar tháinig na daltaí ar chinntí ar leith.

Irish Heart Foundation
The National Stroke & Heart Charity
Tá tuilleadh áiseanna tacaíochta atá inchlóite agus idirghníomhach le fáil i mBéarla ar líne ag www.IrishHeart.ie

Suaitheadh

- Seasfaidh na daltaí ag a ndeasca taobh thiar dá gcuid cathaoireacha, ag cinntiú go bhfuil a ndóthain spáis acu lena lámha agus a gcosa a bhogadh gan teagmháil le haon dalta eile.
- Taispeánfaidh an múinteoir cárta amháin as an bpaca nó gineann sé/sí cárta ar an gclár bán don rang.

Fearas:
Paca mór cártaí imeartha nó gin cártaí ar líne agus taispeáin iad ar an glcár bán.

- Déanfaidh gach dalta gluaiseacht ar leith le haghaidh gach cárta, bunaithe ar an dath agus ar an uimhir atá ar an gcárta (m.sh 4 triuf = 4 sheac léim). I gcás ríchártaí (cártaí a bhfuil pictiúr orthu) beidh gníomh difriúil le déanamh ar feadh sé shoicind.
- Roghnóidh an múinteoir cárta eile as an bpaca (nó is féidir cárta a chur sa dá lámh agus iarraidh ar dhalta lámh a phiocadh) nó d'fhéadfaí ceann a thaispeáint ar an scáileán.
- Mar mhalairt air seo d'fhéadfaí ríchártaí a aithint mar uimhreacha (an tAon = 1, Cuireata =10, an Bhanríon = 11, an Rí = 12, fear na gCrúb = 13).

♠	Preabscaradh (ón bpóstaer Bizzy Breaks)
♣	Seac léimní
♦	Lúba
♥	Bocarú (ón bpóstaer Bizzy Breaks)
Cuireata	Sín suas go hard ar feadh sé shoicind
An Bhanríon	Croith an corp ar fad ar feadh sé shoicind
An Rí	Máirseáil ar an spota ar feadh sé soicind
An tAon	Glac sos ar feadh sé shoicind
Fear na gCrúb	Seas ar chos amháin ar feadh sé shoicind

An Fhoghlaim Thraschuraclaim

Is féidir leat 'Suaitheadh' a úsáid mar thúsphointe chun iniúchadh a dhéanamh ar sheans agus ar fholláine croí. B'fhéidir gur mhaith leat tabhairt faoi na gníomhaíochtaí seo thíos.

Matamaitic

Snáithe: Sonraí

Snáithaonad: Seans

- Turgnamh a dhéanamh chun seans a iniúchadh agus an dóchúlacht atá ann go dtarraingeofaí cárta ar leith nó cineál áirithe cárta (cárta dubh, ríchárta, uimhir a 7 srl.) go randamach as paca 52 cárta imeartha.

OSPS

Snáithe: Mise

Snáithaonad: Ag tabhairt aire do mo chorp

- Léargas a thabhairt ar an mbealach le cuisle duine a thógáil ar an rosta nó an muineál. Déan turgnamh ar an gcuisle a thógáil agus duine ag ligean a scíthe agus tar éis a bheith páirteach in imeachtaí éagsúla.
- Plé a dhéanamh ar an bhfeidhm atá leis an gcroí agus an bealach leis an gcroí a choinneáil folláin.

An Gníomhaire Gasta

- Beidh na daltaí ina seasamh i gciorcal ar imeall an tseomra. Ba cheart na ciorcail a dhéanamh chomh mór agus is féidir le cinntiú go mbeidh scaradh fisiciúil ann. D'fhéadfaí an ghníomhaíocht seo a dhéanamh taobh amuigh freisin.
- Beidh dalta amháin le roghnú mar 'Bhleachtaire'. Seasfaidh an dalta seo taobh amuigh den doras nó sa seomra ranga iompaithe isteach ar an mballa (leis na súile dúnta agus na cluasa clúdaithe).
- Piocfaidh an múinteoir dalta eile le bheith ina 'Ghníomhaire Gasta'.
- Tosóidh an Gníomhaire Gasta ar ghníomh éigin (m.sh ag bualadh bos, ag croitheadh na lámh, ag bualadh buillí doirn, ag rith ar an spota) agus déanfaidh gach duine eile aithris ar an ngníomh seo.
- Tiocfaidh an Bleachtaire ar ais agus tosóidh an Gníomhaire Gasta ar ghníomh eile ó am go chéile. Déanfaidh gach duine sa chiorcal iarracht aithris a dhéanamh láithreach ar na gníomhaíochtaí seo ionas nach mbeidh a fhios ag an mBleachtaire cén dalta atá ag feidhmiú mar Ghníomhaire Gasta.
- Ba cheart do na daltaí aithris an-sciobtha a dhéanamh ar gach gníomh de chuid an Ghníomhaire Ghasta agus níor cheart dóibh féachaint go díreach air/uirthi chun go mbeidh dúshlán roimh an mBleachtaire.
- Is féidir leis an mBleachtaire siúl timpeall i lár an chiorcail, ag iarraidh a oibriú amach cé hé an Gníomhaire Gasta.
- Déarfaidh an Bleachtaire 'An tusa an Gníomhaire Gasta a... (ainm dalta). Nuair a oibreoidh an Bleachtaire amach cé atá ag feidhmiú mar Ghníomhaire Gasta (nó má thomhaiseann an Bleachtaire an duine mícheart trí huaire) beidh Bleachtaire agus Gníomhaire Gasta nua le roghnú agus déanfar an ghníomhaíocht arís.

An Fhoghlaim Thraschuraclaim

Is féidir leat an 'Gníomhaire Gasta' a úsáid mar thúsphointe chun iniúchadh a dhéanamh ar an tionchar a bhíonn ag daoine eile ar ár roghanna.
B'fhéidir gur mhaith leat tabhairt faoi na gníomhaíochtaí seo thíos.

OSPS

Snáithe: Mise agus Daoine Eile

Snáithaonad: Caidreamh le daoine eile

- Plé a dhéanamh ar an tionchar a d'fhéadfadh a bheith ag daoine eile orainn ar bhealach a bheadh deimhneach nó diúltach. Déan liosta de na daoine a mbeadh tionchar acu ar na roghanna a dhéanamid (m.sh cairde, an teaghlach, daoine mór le rá, daoine ar YouTube).

Drámaíocht

Snáithe: Drámaíocht chun mothúchán, eolas, agus idéanna a iniúchadh d'fhonn tuiscint a chothú

Snáithaonad: Iniúchadh agus déanamh drámaíochta, comhoibriú agus cumarsáid i ndéanamh drámaíochta

- Drámaí gearra rólaithrise a scríobh agus a chur i láthair chun an brú piaraí a léiriú agus é ag titim amach (d'fhéadfadh an múinteoir téama a thabhairt do gach grúpa chun suíomh a chruthú ina léireofar tuiscint ar mhothúcháin, ar eolas agus ar thuairimí). Pléigh na rudaí a d'fhéadfaimis a dhéanamh i ngach suíomh acu.

gaeibhratach
Irish Heart Foundation
The National Stroke & Heart Charity
Tá tuilleadh áiseanna tacaíochta atá inchlóite agus idirghníomhach le fáil i mBéarla ar líne ag www.IrishHeart.ie

Síneadh na Scamall

Seasfaidh na daltaí siar óna gcuid cathaoireacha agus a ndóthain spáis acu chun cromadh chun tosaigh. Inseoidh an múinteoir an scéal faoin Timthriall Uisce agus treoróidh sé na daltaí leis na gníomhaíochtaí cuí a dhéanamh.

Lig ort gur uisce thú (farraige, abhainn nó loch).	Tosaigh ag luascadh ó thaobh go taobh mar a bheadh uisce ag slaparnach.
Tá na gathanna gréine ag soilsiú anuas ort agus eiríonn tú deas te.	Sín suas do dhá lámh, tarraing anáil dhomhain, sín do dhá lámh amach agus síos.
Tá na gathanna gréine ag téamh do dhromchla.	Coinnigh do dhá lámh síos le do thaobh agus cas do ghuaillí siar agus síos 3 – 4 huaire.
De réir mar a thagann teas na gréine ort, iompaíonn braonacha uisce isteach ina ngal agus téann siad suas san aer. (Galú)	Lúb do mhéara mar a bheadh braonach uisce ann. Tarraing anáil dhomhain agus cuir do dhá lámh suas.
Thuas sa spéir tá an t-aer níos fuaire agus fuaraíonn an t-uisce.	Tá tú fuar anois. Cuir do dhá lámh trasna ar d'ucht chun barróg a thabhairt duit féin.
Tá an t-uisce fós ag fuarú agus bíonn na braonacha uisce ag teacht le chéile le scamall a dhéanamh. (Comhdhlúthú)	Cuir do chosa ar an urlár, crom do chorp chun tosaigh ar nós go bhfuil tú ag iarraidh lámh a chur ar mhéara do chosa.
Tá go leor, leor uisce sna scamaill agus tá siad ag éirí trom.	Tarraing glúin amháin suas go dtí do bhásta agus cothromaigh tú féin ar chos amháin. Malartaigh na cosa ansin.
Tá na scamaill an-trom go deo anois, titeann an t-uisce mar bháisteach (Frasaíocht)	Crom do chorp chun tosaigh ar nós go bhfuil tú ag iarraidh do lámh a chur ar mhéara do chos.
Tá báisteach ag titim ar an talamh; tá an t-uisce ag dul ar ais san fharraige, sna haibhneacha agus sna lochanna.	Déan an timthriall arís nó suigh ar do chathaoir arís, ag ligean ort gur sruth uisce atá ionat.

An Fhoghlaim Thraschuraclaim

Is féidir leat 'Síneadh na Scamall' a úsáid mar thúsphointe chun iniúchadh a dhéanamh ar thimthriall an uisce agus ar úsáid an choirp chun cabhrú linn foghlaim.
B'fhéidir gur mhaith leat tabhairt faoi na gníomhaíochtaí seo thíos.

Tíreolaíocht

Snáithe: Imshaoil Nádúrtha

Snáithaonad: Aimsir, Aeráid agus Aerbhrat

- Iniúchadh a dhéanamh ar an timthriall uisce agus turgnamh ar chomhdhlúthú agus ar ghalú.

Drámaíocht

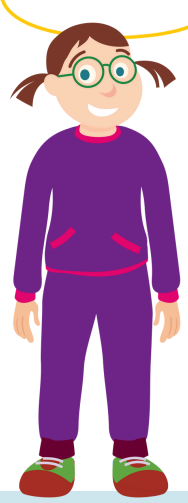
Snáithe: Drámaíocht chun mothúcháin, eolas, agus idéanna a iniúchadh d'fhonn tuiscint a chothú

Snáithaonad: Iniúchadh agus déanamh drámaíochta, comhoibriú agus cumarsáid i ndéanamh drámaíochta

- Drámaíocht a bhunú ar phróisis nádúrtha nó ar choincheapa eolaíochta agus úsáid á bhaint as an gcolainn nó as scéal.

Análú Balúin

Fearas:
Balún



- Cuir aer i mbalún agus taispeáin don rang an tslí a mbíonn an balún ag méadú agus é lán le haer ach go mbíonn sé ag laghdú nuair a scaoiltear an t-aer amach as. Mínigh dóibh go mbeidh siad ag samhlú sa seisiún aireachais seo gur balúin iad a mboilg, atá ag méadú agus ag laghdú. 'Análú boilg' a thugtar air seo agus cuidíonn sé leat a bheith ar do shuaimhneas agus d'intinn a chiúnú.
- Abair leo gur fearr análú amach agus isteach tríd an tsrón (más féidir é) nuair a bhíonn 'análú boilg' ar siúl.
- Bain úsáid as an téacs thíos chun na daltaí a stiúradh le linn an tseisiúin aireachais seo.
- Abair leis na daltaí go bhfuil siad chun seasamh sa staidiúir **'Sliabh Seasta'.**

Cuir lámh amháin ar do chliabhrach, í leagtha ar do chroí. Cuir an lámh eile ar do bholg, faoi d'imleacán... anois tá tú chun do shúile a dhúnadh nó féachaint go bog ar phointe éigin atá os do chomhair amach... *(sos)*

Éist anois le d'anáil... tabharfaidh tú faoi deara an t-aer ag dul isteach i do chorp agus ag teacht amach arís. Tabhair faoi deara an tslí a mbogann do chliabhrach agus do bholg suas agus anuas agus tú ag análú...*(sos)*

Anois tarraing d'anáil isteach go mall trí do shrón ar feadh... 1,2,3,4. Tabhair faoi deara go bhfuil do bholg ag ardú mar a bheadh balún a raibh aer ag dul isteach ann.

Scaoil d'anáil amach trí do shrón ar feadh tamaillín eile (más féidir leat)... ar feadh 1,2,3,4,5,6. Tabhair faoi deara go bhfuil do bholg ag dul síos, go mall mar a bhíonn balún agus an t-aer ag imeacht as. Nuair atá tú ag tarraingt d'anáil isteach brúigh do bholg amach go réidh – chun go leor spáis a dhéanamh don aer... nuair atá tú ag scaoileadh d'anála amach tarraing do bholg isteach go réidh.

Agus tú ag tarraingt d'anála isteach beidh do bholg ag méadú ar feadh 1,2,3,4. Beidh do bholg ag laghdú ar feadh 1,2,3,4,5,6 agus tú ag scaoileadh d'anála amach.

Déanfaimid é seo cúpla babhta eile, análaigh isteach ar feadh 4... agus amach a feadh 6; inseoidh mé daoibh nuair a bheidh sé in am stopadh... *(lean ort ag comhaireamh: isteach 4, amach 6 ar feadh suas le nóiméad)*

Táimid chun críochnú ar anáil amach, scaoil d'anáil amach fad atá 6 á chomhaireamh... 1, 2, 3, 4,5, 6. Anois, nuair a bheidh tú ullamh, cuirfidh tú do lámha go deas réidh síos le do thaobh... seas sa staidiúir '**Sliabh Seasta**'... tóg sos, bí ag análú mar is gnáth agus déan meangadh.

gaelbhratach
Irish Heart Foundation
The National Stroke & Heart Charity
Tá tuilleadh áiseanna tacaíochta atá inchlóite agus idirghníomhach le fáil i mBéarla ar líne ag www.IrishHeart.ie

Sliocadh Féileacáin

- ☆ Bain úsáid as an téacs thíos chun na daltaí a stiúradh le linn an tseisiúin aireachais seo.
- ☆ Iarr ar na daltaí tosú amach sa staidiúir **'Sliabh Sínte'.** Mura bhfuil do dhóthain spáis agat chun go mbeidís ina luí (de bharr rialacha scaradh sóisialta) is féidir tosú amach leis an staidiúir **'Sliabh Suite'.**

Dún do shúile agus samhlaigh gur lá breá gréine atá ann... tá tú i do luí ar an bhféar glas i bpáirc nó i ngairdín... feiceann tú féileacán álainn. Cén dath atá air? An bhfuil sé Gorm? Bán? Dearg? Oráiste? *(sos)*
B'fhéidir go bhfuil dath air a thaitníonn go mór leatsa nó go bhfuil meascán de dhathanna air. Féach go grinn ar an bhféileacán... *(sos)*
Féileacán cairdiúil atá anseo againn... é ag eitilt leis go suaimhneach, ag tuirlingt go deas réidh ar bhláth anseo agus ansiúd...
Anois tá an féileacán ag tuirlingt go deas réidh ar do chlár éadain... ní mó ná go dtugann tú faoi deara é... fanfaidh sé ansin nóiméad agus tabharfaidh tú faoi deara do chlár éadain ag éirí ligthe... *(sos)*
Anois tarraing d'anáil isteach, tá an féileacán ar do ghualainn dheas... síos leis go dtí uachtar do láimhe, tá do ghualainn agus uachtar do láimhe ligthe agus an féileacán ag tuirlingt ort... ag tuirlingt go deas réidh... anois tá sé ag eitilt go dtí an ghualainn eile agus an lámh eile... tá gach cuid de do lámh ligthe anois. Tabhair faoi deara go bhfuil do dhá lámh ligthe anois...
Anois tá an féileacán ag eitilt go dtí do bholg... luífidh sé ar do bholg agus tabharfaidh tú faoi deara go bhfuil do bholg bog agus ligthe... tarraing d'anáil go deas réidh, níor mhaith leat é a scanrú... *(sos)*

Anois tá an féileacán ag do chos dheas... nuair a luífidh sé ar do chos tabharfaidh tú faoi deara go bhfuil do chos ligthe... fanfaidh sé ansin nóiméad go deas réidh... agus ansin... imeoidh sé go dtí an chos eile... tugann tú faoi deara go bhfuil do dhá chos ligthe nuair atá an féileacán ina luí orthu...*(sos)*

Tá an féileacán ag eitilt anois go dtí do chos dheas... tá sé ag tuirlingt anois ar bharr ordóg do choise. *(sos)* Tugann tú faoi deara go bhfuil do chos ar fad ag éirí bog agus ligthe anois...tar éis nóméid eitleoidh sé go dtí an ordóg ar an gcos eile... anois tá do chos ar fad ag éirí te agus ligthe... tabhair faoi deara go bhfuil do chorp ar fad ag éirí ligthe; do chloigeann... do ghuaillí... uachtar do lámh... do lámha... do bholg... uachtar do chosa... do chosa...
Tar éis cúpla nóiméad imeoidh an féileacán leis... imeoidh sé as radharc i measc na mbláthanna agus na gcrann...*(sos)*
Tarraing d'anáil isteach agus éist le fuaimeanna an tseomra ranga... scaoil d'anáil amach agus tabhair faoi deara an t-urlár thíos fút... *(sos)*
Tarraing d'anáil isteach, oscail do shúile agus croith do mhéara... agus méara na gcos go deas réidh... nuair a bheidh tú ullamh, iompaigh ar do thaobh deas agus suigh suas go mbeidh tú i staidiúir 'Sliabh Suite'... tóg sos beag, tarraing cúpla anáil agus déan meangadh.

An Fhoghlaim Thraschuraclaim

Análú Balúin

Is féidir leat 'Análú Balúin' a úsáid mar thúsphointe chun imscrúdú a dhéanamh ar an análú agus ar na mothúcháin. B'fhéidir gur mhaith leat tabhairt faoi na gníomhaíochtaí seo thíos.

OSPS

Snáithe: Mise

Snáithaonad: Ag fás agus ag athrú

- Pléigh an tionchar a bhíonn ag na mothúcháin éagsúla ar an gcorp. Smaoinigh ar an tionchar a bhíonn ag do chuid mothúchán ar d'análú agus an bealach gur féidir linn an t-análú á úsáid chun dul i ngleic leis na mothúcháin.

Eolaíocht

Snáithe: Rudaí Beo

Snáithaonad: An Bheatha Dhaonna

- Iniúchadh a dhéanamh ar na scamhóga agus ar choda éagsúla an chórais riospráide (tabhair faoi deara sa ghníomhaíocht thuas go bhfuil sé mar aidhm ag an análú boilg matáin na scairte a oibriú.)
- Macasamhail a chruthú de na scamhóga agus úsáid á bhaint as balúin, buidéil phlaisteacha athchúrsáilte agus soip.

Slíocadh Féileacáin

Is féidir leat 'Slíocadh Féileacáin' a úsáid mar thúsphointe chun iniúchadh a dhéanamh ar fhéileacáin agus ar theanga thuairisciúil. B'fhéidir gur mhaith leat tabhairt faoi na gníomhachtaí seo thíos.

Eolaíocht

Snáithe: Rudaí Beo

Snáithaonad: Plandaí agus ainmhithe

- Déan taighde ar an ról atá ag pailneoirí (féileacáin agus beacha, mar shampla) sa nádúr; pléigh an chaoi a bhfuil siad i gcontúirt agus na rudaí a d'fhéadfadh muide a dhéanamh chun gnáthóga a chabhródh leis na pailneoirí a chruthú.

Curaclam Teanga na Bunscoile

Snáithe: Scríbhneoireacht

Snáithaonad: Fiosrú agus Úsáid (5) Foclóireacht

- Pléigh focail/nathanna a bhaineann leis na 5 chéadfach
- Iarr ar na daltaí gearrscéal nó dán a chumadh agus úsáid á baint acu as teanga thuairisciúil a rachadh i bhfeidhm ar chéadfaí an léitheora/an éisteora.

gaelbhratach Irish Heart Foundation The National Stroke & Heart Charity

Tá tuilleadh áiseanna tacaíochta atá inchlóite agus idirghníomhach le fáil i mBéarla ar líne ag www.IrishHeart.ie

Cén mhaitheas a bhaineann le Sosanna Spleodracha

Cuireadh an clár le chéile mar gheall ar thaighde a léirigh nach ndéanann ach 13% de pháistí an 60 nóiméad de ghníomhaíocht choirp atá uathu gach lá.

Tuilleadh eolais, físeáin agus acmhainní tacaíochta ar fáil ag irishheart.ie.

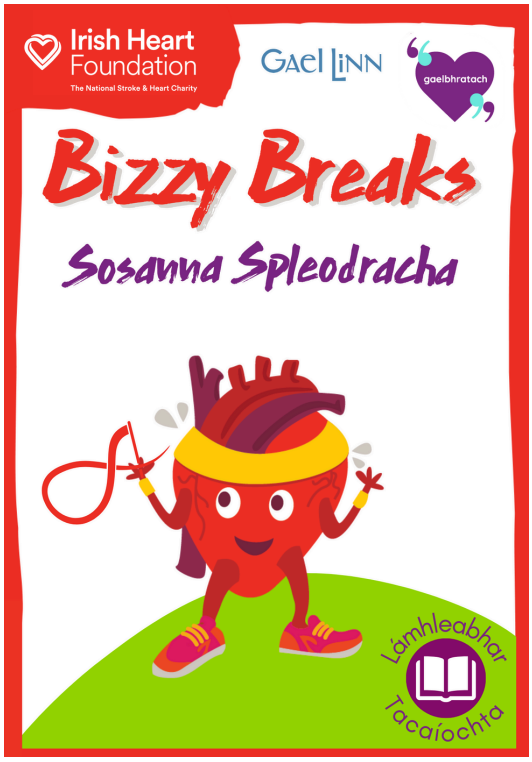
Ba mhaith leis an Irish Heart Foundation & Gael Linn a mbuíochas a ghabháil le COGG as ucht a gcuid tacaíochta leis na hacmhainní seo, & le Foras na Gaeilge as ucht a dtacaíocht leanúnach leis an scéim Gaelbhratach.

Lámhleabhar tacaíochta

Tá léamhleabhar tacaíochta ar fáil mar chuid den leagan Gaeilge de Bizzy Breaks nó Sosanna Spleodracha!

Tá frásaí úsáideacha sa lámhleabhar tacaíochta do mhúinteoirí a bheidh ag stiúradh Sosanna Spleodracha! Ar a bharr sin, tá ábhar ann atá oiriúnach do dhaltaí ó naíonáin shóisearacha go rang 6!

Tugann an léamhleabhar tacaíochta deis do mhúinteoirí agus do dhaltaí a scileanna teanga a fhorbairt trí ghníomhaíochtaí spraíúla.



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 Cláraithe CHY 5507 Uimhir Charthanas Cláraithe: 20008376