

AIRE DUIT!

AN BHONNCHÉIM



Clár

1.	Intreoir	
1.1	An tAireachas	2
1.2	Teanga an Aireachais	3
2.	An tAnálú	
2.1	Análú Mór le Bloc Beag	4
2.2	Análú Aireach	7
2.3	Análú Sróine agus Béil	8
2.4	Ion-análú agus Easanálú	10
3.	Gníomhaíochtaí	
3.1	Sonrú a chur sna Mothúcháin	12
3.2	Ar mo Shuaimhneas	18
3.3	Mo Chorp a Chiúnú	21
3.4	Na Céadfaí agus an tAireachas	24
3.4.1	Na Súile agus An Radharc	25
3.4.2	Na Cluasa agus An Éisteacht	29
3.4.3	An tSrón agus An Boladh	32
3.4.4	An Béal agus An Blas	37
3.4.5	Na Lámha agus An Mothú	44
3.5	Bímis Cineálta	49
4.	Iarscríbhinn	
4.1	Samplaí Ceoil	52

Eochair



Eagrú Ranga



Áiseanna



Suíomh



Spríoc



Treoir

1. Intreoir

1.1 An tAireachas

Cad Chuige a bhfuil an tAireachas de dhíth?

Is gnóthach an saol é. Is minic a fheictear do dhaoine go bhfuil an saol seo ag éirí sa mhullach orthu. Is maith don mheabhairshláinte againn, muid a bheith ábalta seasamh siar ón fhuadar agus spás a fhágáil inár saol don chiúnas agus don mhachnamh. Is flúirseach an taighde ina dtugtar guth ar son curaclam aireachais do dhaltaí sinsir. Lena chois sin, tá méadú ar an fhianaise ar son cur chuige aoisoiriúnach ar chéim na réamhscoile, ar an Bhonnchéim agus ina dhiaidh sin.

Cad is Aireachas ann?

Is é atá san aireachas, aird a thabhairt go séimh suaimhneach ar na rudaí atá ag titim amach ionainn agus thart orainn; ár gcuid smaointe agus mothúchán, ár gcuid mothaithe coirp agus an timpeallacht thart orainn a thabhairt faoi deara.

Foghlaimíonn agus forbraíonn cleachtóirí aireachais dóigheanna:

- leis an aireachas a fhí isteach sa ghnáthshaol
- leis an fhéin-atrua, an lúcháir agus an cineáltas a chothú
- le léargas ar a meoin féin a fhorbairt

Sa cháipéis seo, is é an t-aireachas féin atá i gcoirilár na n-imeachtaí agus na smaointe. Tá deiseanna eile ar an aireachas a chleachtadh i gcuid mhaith gníomhaíochtaí sa cháipéis 'Fios Folláine' fosta.

Cad é Mar a Spreagtar an tAireachas?

Pléigh coincheap an aireachais leis na daltaí. Cuir ar a súile dóibh gurb é atá i gceist leis, ná iad féin agus na rudaí thart orthu a thabhairt faoi deara; a bheith ar staid intinne atá socair suaimhneach, réidh le cibé a thiocfaidh a láimhseáil chomh maith agus is féidir. B'fhéidir gurbh fhusa a thuigfí an rud is aireachas ann, dá ndéarfá gurb ionann an t-aireachas agus an corp a choinneáil ciúin.

Bíonn roinnt gníomhaíochtaí simplí ina gcuidiú ag na daltaí leis an aireachas a thuiscint. Is den chríonnacht é na daltaí a bheith rannpháirteach sna sainghníomhaíochtaí aireachais sin a chuireann lena n-oscailteacht agus lena dtoilteanas ar pháirt a ghlacadh, go háirithe agus iad ag fás aníos.

Cén Uair a Spreagann tú an tAireachas?

An dóigh is simplí leis an suaimhneas a chothú ná tréimhsí suaimhnis a fhí isteach sa lá scoile.

Is féidir sin a dhéanamh ach ceol suaimhneach a chur ag seinm, agus moladh do na daltaí aird a dhíriú ar an cheol agus a bheith ag éisteacht leis, bíodh siad i mbun oibre, ag bogadh thart ar an seomra ranga nó, go díreach, ina suí go socair tamall.

Tá gníomhaíochtaí sa leabhar seo ar féidir úsáid a bhaint astu ag tús ceachta chun daltaí a shocrú le dul i mbun oibre. Nó, más ag críochnú ceacht bríomhar atá siad, chun iad a shocrú agus a chiúnú.

1.2 Teanga an Aireachais



Bíonn teanga ar leith de dhíth leis an aireachas a phlé. Teanga shainiúil a bheidh ann do gach dalta. Is teanga í a bheidh á forbairt de réir a chéile ar luas éagsúil do gach dalta. Is gá i gcónaí a bheith airdeallach eolach ar an teanga atá le daingniú, ar an teanga atá úrnua agus ar an teanga atá le forbairt. I ngach gníomhaíocht, is gá cuimhneamh ar líon na bhfocal úr san iomlán a bheidh in úsáid, ag tógáil ar a tháinig roimhe.

Tugtar deiseanna luachmhara do dhaltaí teanga an aireachais a chluinstin agus a thuiscint i gcomhthéacs sna gníomhaíochtaí aireachais. Dá mhíne a chleachtfar na gníomhaíochtaí, is amhlaidh is gasta a thuigfear agus a thógfar an teanga shainiúil sin i gcomhthéacs. Le linn cuid de na gníomhaíochtaí, cruthaítear tréimhsí plé, a ligeann do dhaltaí teanga an aireachais a chur chun a caite i gcomhthéacs struchtúrtha.

I rith an lae scoile, tapaigh deiseanna nádúrtha, bíodh sé le dalta aonair nó leis an rang iomlán, le teanga an aireachais a chleachtadh, a normalú agus a fhorbairt. Is féidir an teanga sin a fhorbairt tríd an fhéinchlárú, le linn scéalta agus trí thaispeántais ábhartha bhalla a chruthú le chéile. Is féidir deiseanna teangadhírthe a chruthú. Tá áiseanna breise sa cháipéis lena dtacaítear go sainiúil le teanga an aireachais a fhorbairt.

Rinneadh gach iarracht an cháipéis a struchtúru agus na haistir forbartha teanga a bhíonn ar dhaltaí tumoideachais á gcur san áireamh. Mar sin féin, is féidir na gníomhaíochtaí a dhéanamh de réir ábharthachta agus leibhéal na teanga a oiriúnú dá réir.

2. An tAnálú

Is de bhunteagasc an aireachais é an t-análú a mhoilliú agus sonrú a chur san análú. Sin le rá, tú féin a scoitheadh ó shochar agus ó dhochar an tsaoil tríd an suaimhneas a chothú agus bheith meabhrach sa ghluaiseacht is nádúrtha úd an choirp.



2.1 Análú Mór le Bloc Beag



rang iomlán



bloic, mataí, ceol



halla spóirt



Tacaítear le daltaí an t-análú acu féin a thabhairt faoi deara leis an ghníomhaíocht seo.

Forbairt Teanga

Beidh béim ar threoracha a thabhairt sa ghníomhaíocht seo:

“Déanaigí anáil a tharraingt isteach...”

“Coinnígí an anáil istigh...”

“Déanaigí anáil a ligean amach...”

Tabharfar aird ar leith ar na frásaí **‘ag dul síos’** agus **‘ag dul suas’** fosta sa ghníomhaíocht.

A luaithe a thuigfidh na daltaí an rud atá i gceist, is féidir cur leis an bhunghníomhaíocht trí na céimeanna breise a leanúint. Is é cuspóir na gcéimeanna forbartha ná go mbeadh an bloc ina **‘spreagadh’** ag an dalta sa deireadh leis an fhéinsuaimhniú a dhéanamh agus leis an análú a mhoilliú.



Céim 1 - Bloc ar Bholg gan Cheol

1. Iarr ar gach dalta:

- a bheith ag rith thart tamall agus ansin a bheith ina luí
- an bloc a chur ar a bholg
- an bloc ar a bholg a thabhairt faoi deara agus é ag dul síos is suas de réir mar a bhíonn siad ag anáilú

Smaoinigh agus Pléigh

Cad é atá an bloc a dhéanamh?

2. Ansin, agus tú ag caint go measartha mall, déan thusa an t-anáilú sin a threorú trí chuntas a dhéanamh agus iad:

- ag tarraingt isteach na hanála
- ag coinneáil istigh na hanála
- ag ligean amach na hanála

Is leor cuntas go dtí a 3 i gcás daltaí óga, sula mbeidh siad ag anáilú go réidh rialta.

Smaoinigh agus Pléigh

*Cá huair a bhíonn an bloc ag dul síos?
Cá huair a bhíonn sé ag dul suas?*

3. Anois, abair leis na daltaí iarracht a dhéanamh a n-anáil a choinneáil istigh go ceann cúpla cuntas breise.

Smaoinigh agus Pléigh

Cad é a tharlaíonn don bhloc nuair a choinníonn muid an anáil istigh?

*Is féidir fad a bhaint as an chleachtadh seo agus é a dhéanamh ag cur deireadh le ceachtanna corpoideachais.

Céimeanna forbartha



Céim 2 - Bloc ar Bholg le Ceol

Cuir ceol suaimhneach ag gabháil. Iarr ar gach dalta:

- a bheith ina luí agus an bloc a chur ar a bholg
- a bheith ag anáil go mall réidh agus iad ag éisteacht leis an cheol
- an bloc ar a bholg a thabhairt faoi deara agus an bloc ag dul síos is suas de réir mar a bhíonn siad ag anáil

Tugadh siad faoi deara an t-athrú agus an ciúnú a thiocfaidh ar an anáil acu agus an moilliú ar luas an bhloic.

Bain feidhm as an straitéis sin cúpla uair go gcuirfidh na daltaí sonrú san anáil s'acu agus go dtabharfaidh siad faoi deara mar a mhothaíonn siad iad féin de thairbhe iad a bheith ag anáil sa dóigh sin.

Smaoinigh agus Pléigh
An bhfuil an bloc ag bogadh go gasta nó go mall? An bhfuil an t-anáil gasta nó mall?



Céim 3 - Bloc sa Lámh le Ceol

Le linn an lae, cuir ceol suaimhneach ag gabháil. Iarr ar na daltaí:

- a mbloc a choinneáil ina lámh
- a súile a dhruim
- an bloc a shamhlú ar a mbolg

Ansin, iarr ar na daltaí:

- anáil a tharraingt isteach, a choinneáil istigh agus a ligean amach arís go fadálach



Céim 4 - Bloc sa Lámh gan Cheol

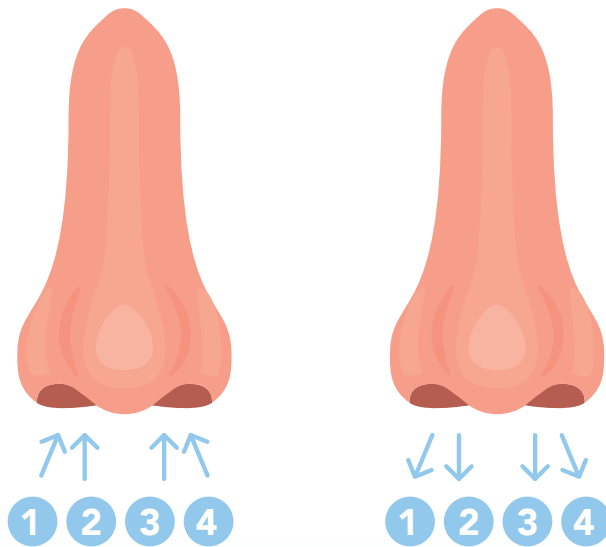
Lean Céim 3 gan aon cheol. Pléigí le chéile mar a mhothaíonn na daltaí iad féin agus an t-anáil ag titim chun ciúnais.

Amanna luachmhara le sin a dhéanamh ná nuair a bhíonn:

- am suaimhnis ann
- am scéalaíochta ann
- rud ag cur isteach ar an dalta
- an dalta trí chéile
- achrann á réiteach

Sa dóigh sin, beidh siad réidh le páirt is fearr a ghlacadh san fhoghlaim nó, go díreach, réidh le tamall a chaitheamh go haireach.

2.2 Análú Aireach



rang iomlán



rud ar bith



áit ar bith



Beidh an ghníomhaíocht shimplí anáilithe seo ina cuidiú leis na daltaí a fhréamhú agus a shocrú ag amanna ar leith, mar shampla, i dtús an lae, nó i dtús gníomhaíochtaí nua, nó le bheith ag éisteacht agus ag díriú ar rud.

Forbairt Teanga

Tógtar sa ghníomhaíocht seo ar na teoracha a bhí sa ghníomhaíocht roimhe:

“Déanaigí anáil a tharraingt isteach...”

“Coinnígí an anáil istigh...”

“Déanaigí anáil a ligean amach...”

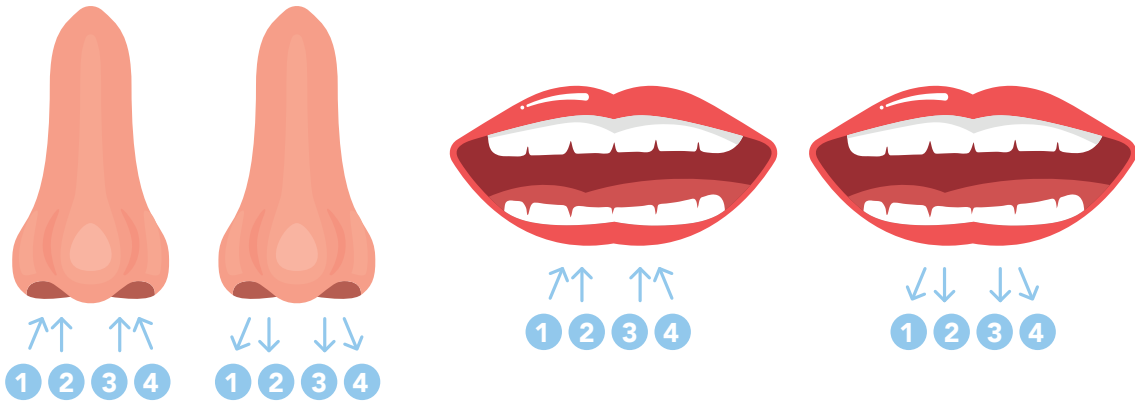
Moltar an cleachtadh seo a dhéanamh i gcomhpháirt leis na daltaí ar dtús agus tusa mar eiseamláir ag déanamh na ngníomhartha seo a leanas go dtí go mbeidh tuiscint mhaith acu ar a bhfuil le déanamh.



Le hanálú aireach a dhéanamh, iarr ar gach dalta a bheith ag análú trína shrón. Iarr orthu:

- anáil a tharraingt isteach, sos beag
- anáil a ligean amach, sos beag
- anáil a tharraingt go ceann 3 nó 4 bhuille an chloig, sos go ceann 1 nó 2 bhuille an chloig
- anáil a ligean amach go ceann 3 nó 4 bhuille an chloig, sos go ceann 1 nó 2 bhuille an chloig
- sin a dhéanamh cúpla uair

2.3 Análú Sróine agus Béil



rang iomlán



Teimpléad 2.3



seomra ranga



Tacaítear leis na daltaí cleas anáilithe a fhorbairt sa ghníomhaíocht seo, cleas lena moilleoidh siad an t-análú acu.

Is féidir Teimpléad 2.3 a ghearradh ina stiallacha agus ceann an dalta a thabhairt amach. Tiocfaidh lá nach mbeidh feidhm acu leis an teimpléad; is amhlaidh a bheidh na daltaí ábalta an t-análú a chiúnú agus a shocrú uathu féin.

Forbairt Teanga

Arís eile, beidh béim ar na treoracha sa ghníomhaíocht seo;

“Cuirigí méar ar an tsrón...”

“Déanaigí anáil a tharraingt isteach...”

“Bogaigí an mhéar i dtreo an bhéil...”

“Déanaigí anáil a ligean amach...”



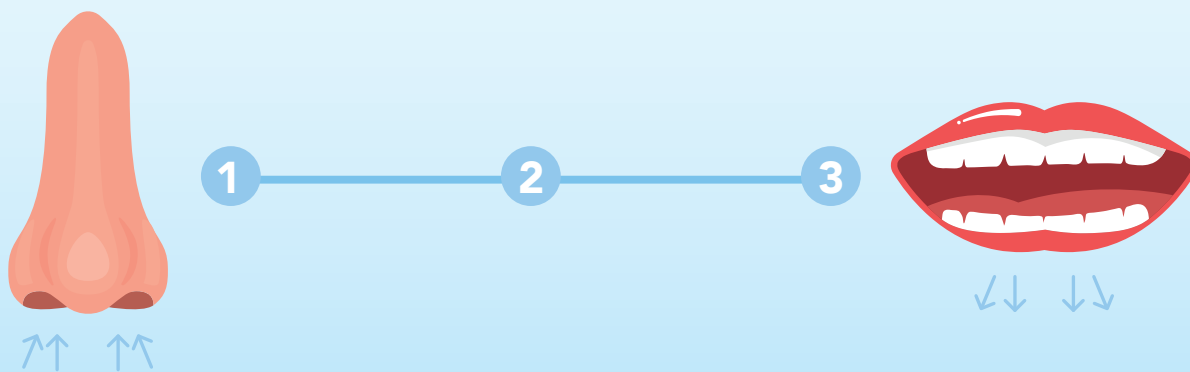
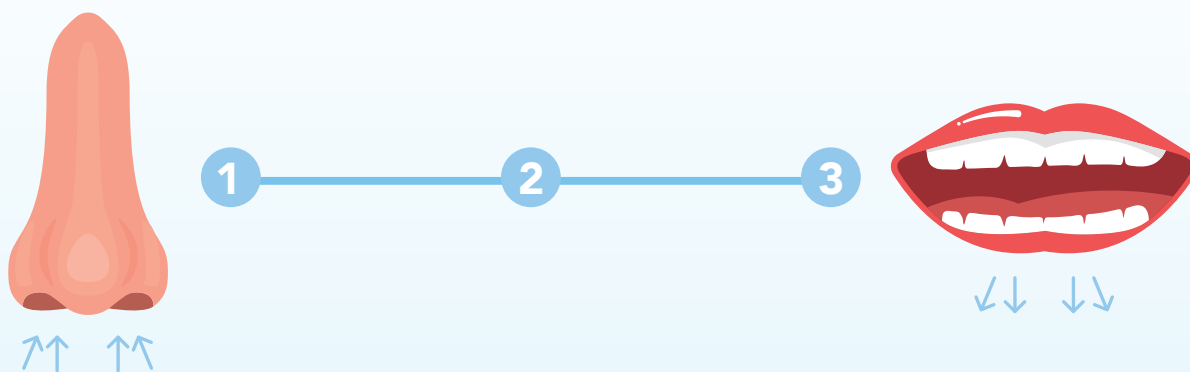
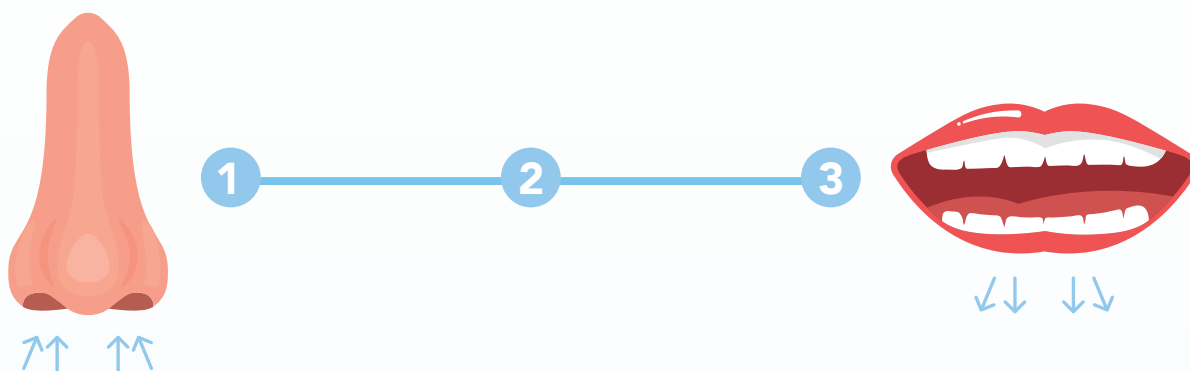
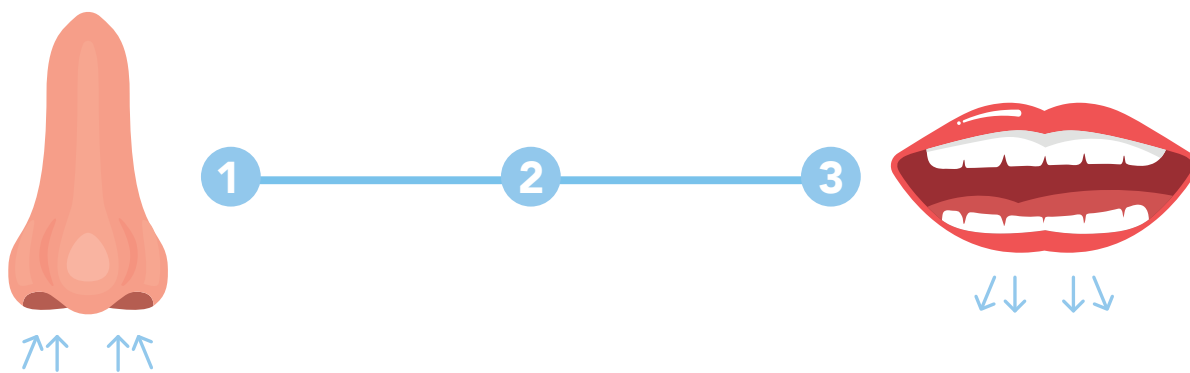
Iarr ar gach dalta:

- méar a chur ar an phictiúr den tsrón ar dtús
- anáil a tharraingt go fadálach, ag bogadh méire trasna chuig na huimhreacha 1, 2, 3
- anáil a ligean amach, nuair a bhainfidh siad an pictiúr den bhéal amach
- dul ar ais chuig an tús/chuig an tsrón
- céim 1 go 4 a dhéanamh suas le 5 huaire

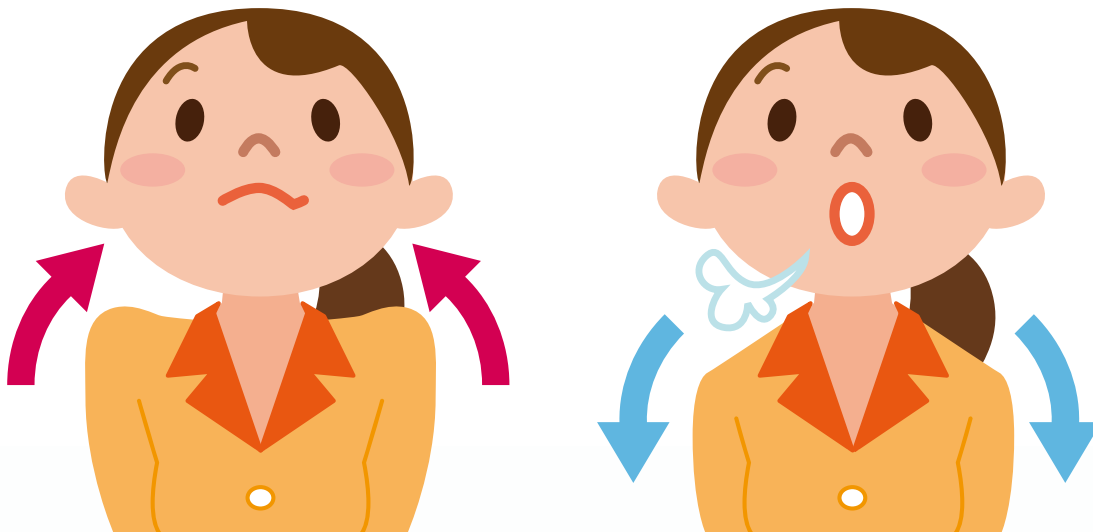
Is féidir fad a bhaint as an chleachtadh nuair a bheidh tú ag iarraidh ar an dalta a intinn a leagan ar an análú go ceann tréimhse fada.

Téimpléad 2.3

Análú Sróine agus Béil



2.4 Ion-análú agus Easanálú



rang iomlán



Teimpléid 2.4



seomra ranga



Tacaítear leis na daltaí cleas anáilithe a fhorbairt sa ghníomhaíocht seo, cleas lena moilleoidh siad an t-análú acu.

Forbairt Teanga

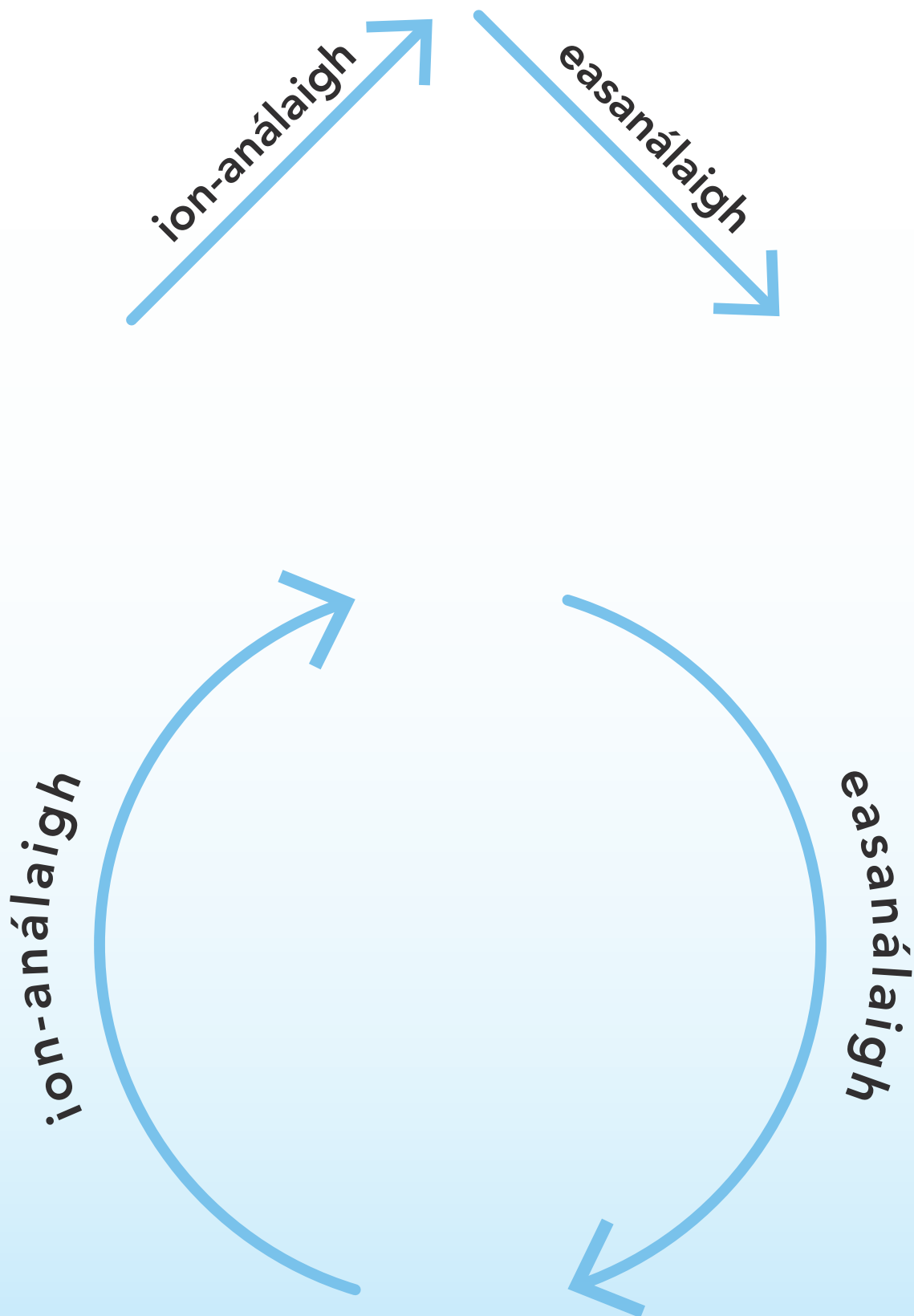
Tógtar sa ghníomhaíocht seo ar na gníomhartha agus ar an teanga a bhí in úsáid ag na daltaí go dtí seo.

Teagasctar na focail **'ion-análaigh'** agus **'easanálaigh'** go sainiúil sa ghníomhaíocht seo.



- Bain úsáid as ceann de Theimpléid 2.4.
- Agus teimpléad acu, cinntigh go bhfuil an pointe tosaigh soiléir ag gach dalta. Iarr orthu méar a chur air agus treo na saighde a leanúint, ag ion-análú agus ag easanálú dóibh.
- Is féidir fad a bhaint as an chleachtadh nuair a bheidh tú ag iarraidh ar an dalta a intinn a leagan ar an análú go ceann tréimhse fada.
- Tiocfaidh lá nach mbeidh feidhm acu leis na teimpléid sin; is amhlaidh a bheidh siad ábalta an t-análú a chiúnú agus a shocrú uathu féin.

Ion-análú agus Easanálú



3. Gníomhaíochtaí

Is féidir tabhairt faoi na gníomhaíochtaí seo thíos nuair a thuigfidh an dalta:

- na dóigheanna le bheith ag análú go haireach
- roinnt focal a bhaineann le mothúcháin*¹. Is féidir sin a dhéanamh i bhfoirm scríbhneoireachta nó i bhfoirm pictiúr.

3.1 Sonrú a chur sna Mothúcháin



rang iomlán



Teimpléad 3.1 agus spléach-chártaí



seomra ranga



Tógtar ar an Análú Aireach sa ghníomhaíocht seo. Foghlaimeoidh na daltaí go ndéanann análú cothrom séimh na mothúcháin a cheansú.

Forbairt Teanga

Sula dtosaí tú, roghnaigh roinnt mothúchán atá ar eolas ag na daltaí. Tá spléach-chártaí na mothúchán le fáil sa Teimpléad 3.1.1.

Gach uair a chleachtfar an ghníomhaíocht seo, cuir le líon agus réimse na mothúchán sin de réir mar a mhéadóidh focalstór.



- Iarr ar na daltaí a súile a dhruidim, le go mbeidh siad ag freagairt uathu féin amháin.
- Diaidh ar ndiaidh, abair amach roinnt mothúchán. Mar shampla, abair, “Tá mé sásta.” Na daltaí a bhfuil an mothúchán sin orthu, cuirfidh siad a lámh in airde.
- Breac síos líon na ndaltaí a chuirfidh suas a lámh mar fhreagra ar gach mothúchán a déarfaidh tú amach. (Féach Teimpléad 3.1.2)
- De réir mar a fhorbrófar an focalstór agus an feasacht ar mhothúcháin, is féidir le daltaí a gcuid mothúchán féin a chlárú ar na teimpléid a leanas

¹Tá réimse leathan gníomhaíochtaí san aonad Fios Folláine le tacú le daltaí teanga na mothúchán a fhorbairt.

Teimpléad 3.1.1



Tá áthas orm



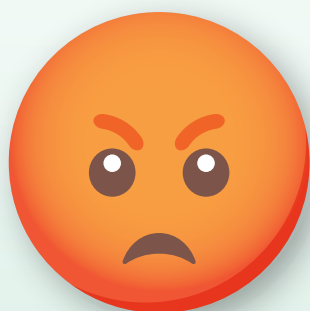
Tá mé maith go leor



Tá brón orm



Tá mé gortaithe



Tá fearg orm



Tá mé compordach



Tá imní orm



Tá mé ar bís



Tá tuirse orm



Tá mé neirbhíseach



Tá mé ar mo shuaimhneas



Tá mé míshásta

Teimpléad 3.1.2

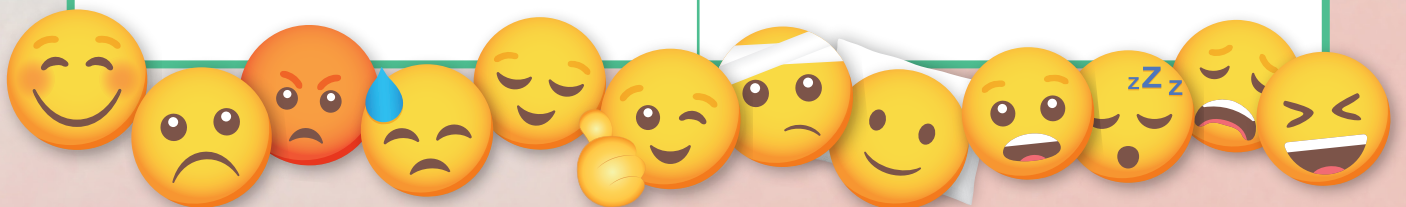
Leathanach Taifeadta an Mhúinteora

Mothúchán a léadh amach:	Líon na ndaltaí:	Dalta a chuireann iontas ort:	Dalta is cúis imní:

Leathanach Taifeadta an Dalta

Roimh an análú bhí...orm:

Ina dhiaidh, bhí...orm:



Leathanach Taifeadta an Dalta

Roimh an análú bhí...orm:	Ina dhiaidh, bhí...orm:	Ní raibh ... orm.



3.2 Ar mo Shuaimhneas



rang iomlán



físeán, mataí sa halla



seomra ranga agus
halla spóirt



Is é sprioc na gníomhaíochta seo comparáid a dhéanamh idir an corp a bheith faoi theannas agus an corp a bheith faoi shuaimhneas.

Forbairt Teanga

Cuir béim ar na frásaí seo a leanas le linn na gníomhaíochta seo;



Nuair a bheidh na daltaí ina mbachlóg - "Tá mé faoi theannas."



Nuair a bheidh siad ina mbláth - "Tá mé ar mo shuaimhneas."



Céim 1 - Teannas agus suaimhneas a chur ar an chorp

1. Lig do na daltaí amharc ar an fhíseán seo, físeán ina bhfuil bláthanna galánta ag teacht i mbláth. Pléigh an dóigh a mbíonn:
 - an bhachlóg druidte go teann ag an tús agus go n-osclaíonn sí amach de réir a chéile
 - an bláth cruinn sa bhachlóg agus an teannas istigh sa bhachlóg
 - an bláth ag oscailt amach de réir a chéile, chomh hálainn agus atá sé
 - an corp teann míchompordach in amanna agus in amanna eile, go mbíonn sé sona suaimhneach compordach, díreach cosúil leis an bhachlóg agus leis an bhláth



Time-Lapse: Watch Flowers Bloom Before Your Eyes | Short Film Showcase - YouTube

2. Sa halla, iarr ar na daltaí:

- luí ar mhata ar an urlár
- na doirne a dhruidim, chomh docht agus a thig leo
- a gcosa agus a sciatháin a tharraingt isteach chuig a mbolg
- a gceann a chromadh síos isteach sa bhrollach go dtí go mbíonn siad docht teann, mar a bheadh bachlóg ann

Smaoinigh agus Pléigh

*Cad é an chuma atá orainn?
An bhfuil muid compordach?*

3. Iarr ar na daltaí ansin:

- iad féin a scaoileadh arís, go fadálach, mar na bláthanna a chonaic siad san fhíseán
- a gcosa a shíneadh go mall; ansin na sciatháin
- na lámha agus na méara a shíneadh amach agus iad a bhogadh go mothaí siad an t-aer idir na méara acu
- a bheith cinnte de go bhfuil siad compordach ina luí
- a bheith mar an bláth galánta agus sult a bhaint as an spás agus an solas

Smaoinigh agus Pléigh

*Cad é an chuma atá orainn anois?
An bhfuil muid compordach anois?*



Céim 2 - Ag éisteacht le Ceol/Físeán

Lean Céim 1, pointí 2 agus 3. Lena linn sin, cuir ceol suaimhneach nó an físeán ag gabháil sa chúlra. Ar an dóigh sin, beidh na daltaí ábalta a shamhlú dóibh féin go bhfuil siad ina mbachlóga agus go bhfuil siad ag oscailt mar a bheadh bláthanna ann. Lean ort ag cleachtadh na bhfocal ábhartha leo a bhaineann le 'teannas' agus 'suaimhneas'.



Céim 3 - Nuair a bhíonn teannas agus suaimhneas ar an chorp

Déan Céim 1. Labhraí gí le chéile ar mhothúcháin a bhíonn orainn agus

- teannas ar an chorp;
- suaimhneas ar an chorp.

Smaoinigh agus Pléigh

Cad é a bhíonn orainn nuair a bhíonn muid 'faoi theannas'?
Cad é a bhíonn orainn nuair a bhíonn muid 'ar ár suaimhneas'?



Céim 4 - Taispeántas Balla a chruthú

Lean Céim 3 thuas. Le linn an phlé, déan nóta d'ainmneacha na mothúchán a deir na daltaí Ansin, sa seomra ranga, scar clár fógra ina 2 chuid. Ar thaobh amháin, bíodh 'Nuair a bhím faoi theannas...' agus lig do na daltaí bachlóg a ghreamú leis. I gcomhpháirt leis na daltaí, greamaí gí pictiúir agus focail de na mothúcháin a luadh. Déan amhlaidh ar an taobh eile le bláthanna, agus an teideal 'Nuair a bhím ar mo shuaimhneas...' air.

3.3 Mo Chorp a Chiúnú



rang iomlán



ceol suaimhneach



halla spóirt



Díreofar ar na daltaí a shocrú ó bhaithis an chinn go bonn na coise, óna gceann síos tríd an chorp, a fhad le méara na coise. Déantar an ghníomhaíocht seo le ceol suaimhneach agus na daltaí ina suí nó ina luí. *(Féach samplaí inmholta san larscríbhinn.)*

Forbairt Teanga

Is fiú go mór an ghníomhaíocht seo a dhéanamh roinnt uaireanta le go rachaidh na daltaí i dtaithí ar an straitéis seo agus ar an teanga ábhartha a ghabhann léi.

Beidh béim ar threoracha a thabhairt sa ghníomhaíocht:

“Druidigí na súile...”

“Socraigí na lámha...”

“Déanaigí anáil a tharraingt...”

“Déanaigí na cosa a shocrú...”

Moltar an ghníomhaíocht seo a dhéanamh i gcompháirt leis na daltaí ar dtús agus tusa mar eiseamláir ag déanamh na ngníomhartha seo a leanas go dtí go mbeidh tuiscint mhaith acu ar a bhfuil le déanamh.



Céim 1

Agus tiúin réidh i do ghlór, abair na treoracha seo thíos, gach pointe go séimh fadálach suaimhneach.

Abair leis na daltaí:

- a súile a dhruidim
- an intinn a shocrú agus a bheith ciúin
- a sciatháin agus a lámha a shocrú
- na lámha agus na méara a oscailt

Iarr orthu:

- anáil a tharraingt agus a mbolg a mhothú ag suaimhniú
- a gcosa a shocrú
- a méara coise a shocrú
- ciúnas iomlán ina gcorp iomlán a thabhairt faoi deara, de réir mar a ligeann siad iad féin le sruth an cheoil

Mol dóibh:

- anáil a tharraingt anois agus a thabhairt dá n-aire cé chomh socair suaimhneach agus atá siad
- sult a bhaint as an mhothú sin

Fág an ceol ag gabháil tamall. Ansin, iarr ar na daltaí a súile a oscailt agus díriú ar ais ar an áit a bhfuil siad.

Smaoinigh agus Pléigh

*Cad é mar a bhí muid
sa tráth ciúnais?*



Céim 2

Lean Céim 1 ina hiomláine ar dtús. Agus tiúin réidh i do ghlór, abair na treoracha thíos, gach pointe go séimh fadálach suaimhneach.

Iarr ar na daltaí ansin:

- a shamhlú dóibh féin go bhfuil siad in áit a bhfuil sonas agus suaimhneas ann
- aird a thabhairt ar an áit a bhfuil siad
- aird a thabhairt ar na rudaí atá thart orthu
- na lámha agus na méara a oscailt

Nuair a bheidh a sáith ama caite acu ansin, abair leo a súile a oscailt ina n-am féin.

Smaoinigh agus Pléigh
Cad é a chonaic muid nuair a bhí na súile druidte?



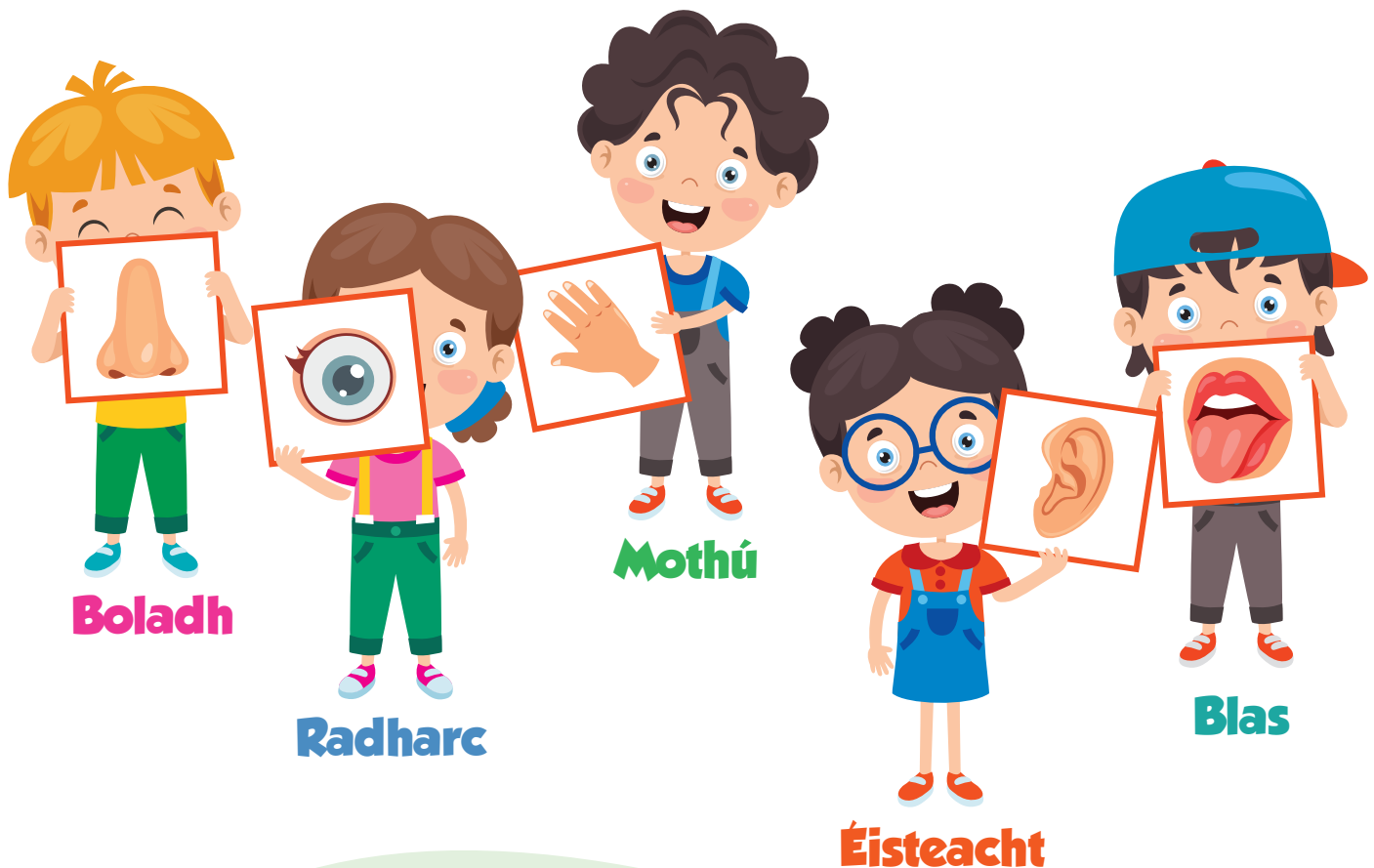
Céim 3

Lean Céim 2 ina hiomláine agus ansin, tabhair faill do na daltaí

- pictiúr a tharraingt den áit suaimhnis; nó
- grianghraf* atá cosúil lena n-áit suaimhnis a roghnú; nó
- cur síos a dhéanamh ar a n-áit suaimhnis le cara nó leis an rang.

*Bíodh grianghraif réamhullmhaithe agat ina léirítear áiteanna ciúine, mar shampla, coillte, sléibhte, lochanna agus uiscí ciúine, nó tránna bána agus áiteanna ciúine amhail páirceanna nó garraithe.

3.4 Na Céadfaí agus an tAireachas



Spreagtar na daltaí sna gníomhaíochtaí seo thíos a bheith aireach ar a gcéadfaí. Tá aird ar leith ar aistear forbartha teanga na ndaltaí agus iad ag obair tríd an rannóg seo.

Fiosraigh céadfa difriúil gach lá go ceann seachtaine, caith seachtain iomlán ar aon chéadfa amháin nó fiosraigh iad ar luas áirithe na ndaltaí.

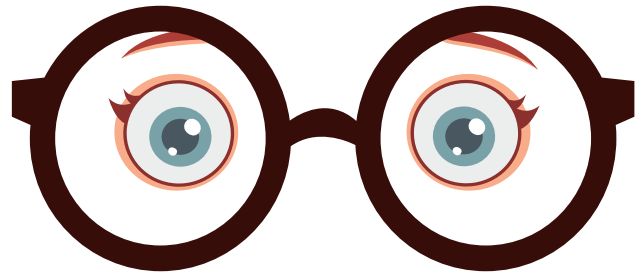
Is é is tábhachtaí ná go bhfaighidh na daltaí taithí iomlán aireach le linn na hoibre seo. Ina dhiaidh sin, is tábhachtach go mbeidh deis ag na daltaí plé a dhéanamh. Is féidir na leathanaigh thacaíochta a chomhlánú ina dhiaidh sin leis an bhunobair aireach sin a dhaingniú. Tapaigh deiseanna le taispeántais bhalla, leabhair mhóra agus taispeántais sleamhnán a dhéanamh le hábhar agus teanga na gceachtanna seo thíos a athdhaingniú.

Sa réamhphleanáil, tá sé ríthábhachtach líon inlámhseáilte daltaí a bheith sa ghrúpa lena mbeidh tú ag obair. Ar an dóigh sin, bainfidh gach duine tairbhe iomlán as gach gníomhaíocht de réir a aistir shainiúil foghlama féin. Is féidir líon an ghrúpa a mhéadú de réir mar a thiocfaidh na daltaí i dtaithe ar an aireachas agus ar an teanga ábhartha.

Ag tús gach ceachta, mínigh do na daltaí i bhfocail a thuigfidh siad, gurb ionann an t-aireachas agus aird a thabhairt go séimh suaimhneach ar na rudaí atá ag titim amach ionainn agus thart orainn; ár gcuid smaointe agus mothúchán, ár gcuid mothaithe coirp agus an timpeallacht thart orainn a thabhairt faoi deara.

Cuidíonn ár gcéadfaí linn eolas a fháil ar a bhfuil ag gabháil ar aghaidh thart orainn. Tá na gníomhaíochtaí in **Fios Folláine** ina dtaca leis na daltaí a gcéadfaí a aimsiú agus a ainmniú fosta.

3.4.1 Na Súile agus An Radharc



rang iomlán



rudaí le cur i bhfolach,
Teimpléad 3.4.1



chlós na scoile



Spreagtar na daltaí a bheith aireach ar an radharc agus ar a súile sna gníomhaíochtaí seo. Is é an tosaíocht foghlama go mbeidh taithí iomlán aireach ag na daltaí.

Forbairt Teanga

Beidh stór éagsúil focal in úsáid sa ghníomhaíocht seo agus saoirse ag an mhúinteoir ábhair éagsúla a roghnú.

Beidh sé tábhachtach am a chaitheamh ag plé an téarma **'saoithiúil'**, ag tabhairt samplaí de rudaí atá in áiteanna **'saoithiúla'**, go dtuigfidh na daltaí a bhfuil i gceist leis an fhocal sin sula dtabharfaidh siad faoin ghníomhaíocht thíos.



Roimh ré:

- cuir roinnt rudaí i bhfolach sa chlós, idir rudaí móra agus miona. Cuir in áit a bhfeicfeadh na daltaí iad agus a gcuirfeadh siad sonrú iontu mar rudaí atá as a n-áit féin.
- socraigh dóigh a gcuirfidh na daltaí na rudaí a fheicfidh siad in iúl. Is féidir grianghraif a thógáil, Teimpléad 3.4.1a a úsáid, nó is féidir labhairt orthu láithreach. Cuidíonn sé go mór le teanga fhorbartha na ndaltaí má dhéantar plé láithreach taobh amuigh.

Taobh amuigh:

- larr ar na daltaí a bheith ag amharc thart agus sonrú a chur sna rudaí a fheiceann siad.
- Abair leo gan insint dá chéile má thugann siad rud saoihiúil faoi deara.

Smaoinigh agus Pléigh

Cad é fheiceann muid?

An bhfuil rud ar bith saoihiúil amuigh sa chlós?

Gníomhaíochtaí breise

- Iarr ar na daltaí a bheith ag amharc thart agus sonrú a chur sna rudaí a fheiceann siad.
- Is féidir an ghníomhaíocht a dhéanamh arís, taobh istigh.
- Is féidir úsáid a bhaint as Teimpléad 3.4.1b le tacú leis an fhoghlaim.
- Tapaigh deiseanna le taispeántais bhalla, leabhair mhóra agus taispeántais sleamhnán a dhéanamh le hábhar agus teanga na ngníomhaíochtaí seo thíos a athdhaingniú.
- Is féidir an ghníomhaíocht a dhéanamh mar obair baile; iarr ar na daltaí súil amuigh a bheith acu ar an bhealach chun an bhaile/agus iad sa bhaile, agus cuid de na rudaí a gcuirfidh siad sonrú iontu a bhreacadh síos, le tacaíocht tuismitheora más gá.



istigh



An rud is lú a chonaic mé:



An rud is mó a chonaic mé:



Rud saothíúil a chonaic mé:



Rudaí eile a chonaic mé:



Teimpléad 3.4.1b



 amuigh



An rud is lú a chonaic mé:



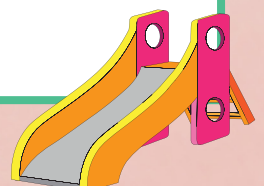
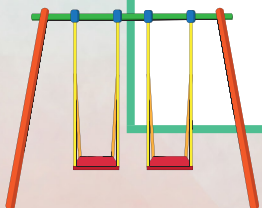
An rud is mó a chonaic mé:



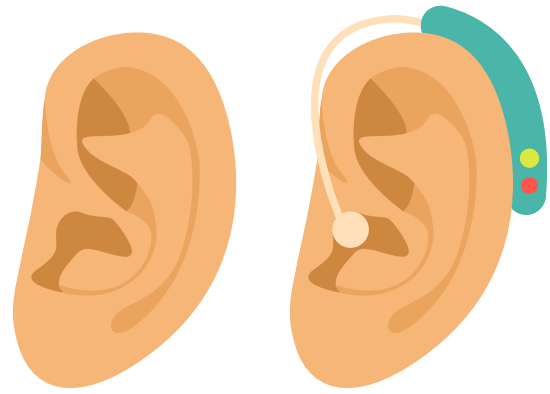
Rud saoihiúil a chonaic mé:



Rudaí eile a chonaic mé:



3.4.2 Na Cluasa agus An Éisteacht



rang iomlán



fuaimeanna sa chúlra,
Teimpléid 3.4.2



seomra ranga/lasmuigh



Spreagtar na daltaí a bheith aireach ar an éisteacht agus ar a gcluasa sna gníomhaíochtaí seo thíos. Is é an tosaíocht foghlama go mbeidh taithí iomlán aireach ag na daltaí.

Forbairt Teanga

Beidh stór éagsúil focal in úsáid sa ghníomhaíocht seo agus saoirse ag an mhúinteoir fuaimeanna éagsúla a roghnú. Is fiú an teanga ábhartha a phleanáil roimh ré.

Mínigh do na daltaí go bhfuil siad ag dul a bheith airdeallach ar a gcluasa agus ar na rudaí a chluinfidh siad.



Roimh ré:

- socraigh go mbeidh roinnt fuaimeanna spéisiúla le cluinstit, amhail cnag ar dhoras i seomra eile, gliogarnach trealaimh amuigh sa dorchla, nó daltaí eile ag súgradh.

Iarr ar na daltaí:

- a gceann a chur ar an tábla go socair, a gcuid súl a dhruidim más mian leo
- gach fuaim dá gcluineann siad thart orthu sa scoil a thabhairt faoi deara

Smaoinigh agus Pléigh

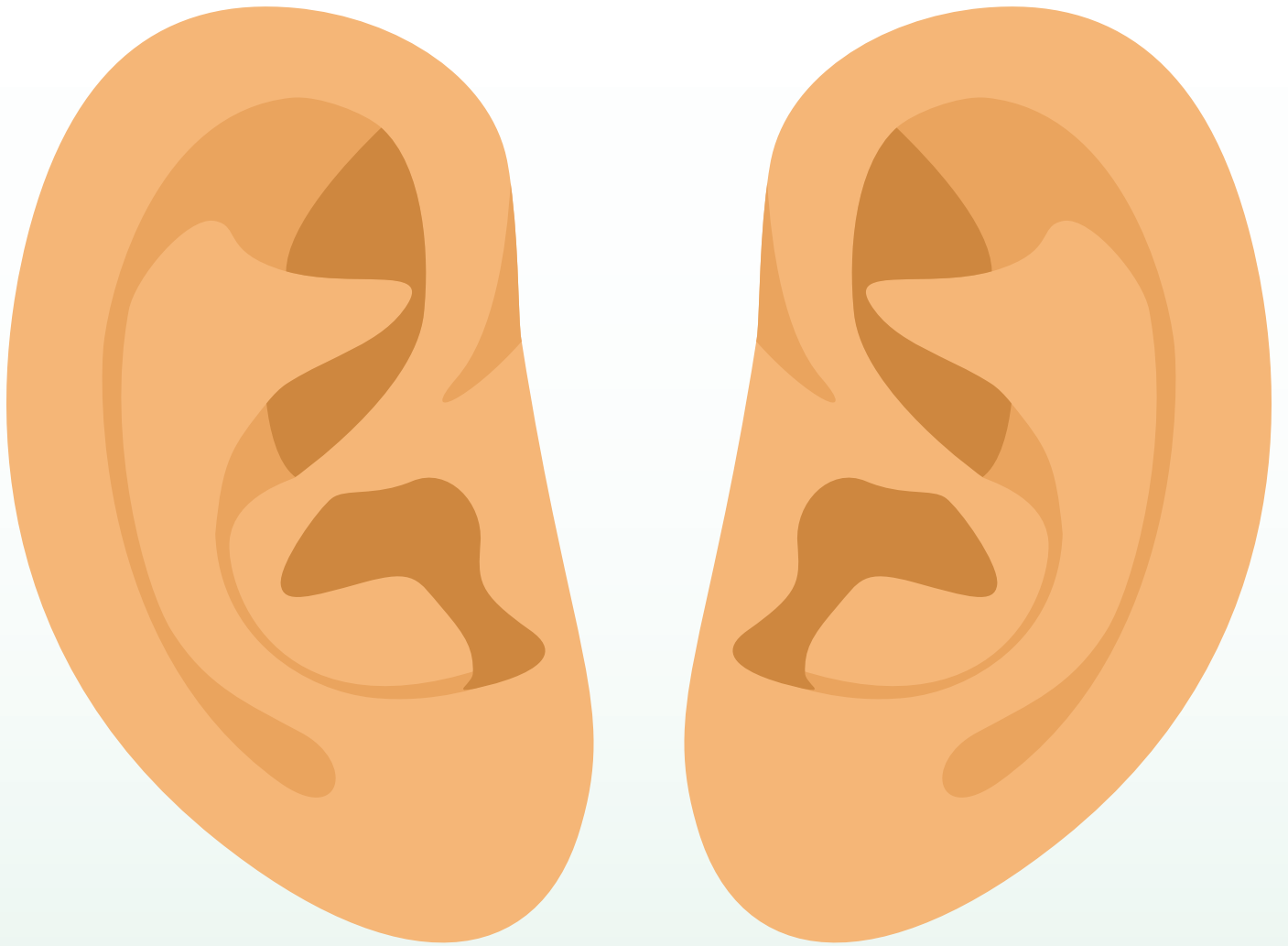
Cad é a chluineann muid?

Labhraígí ar na rudaí spéisiúla agus ar na gnáthfuaimeanna.

Gníomhaíochtaí breise

- Is féidir an ghníomhaíocht a dhéanamh arís, taobh amuigh.
- Is féidir úsáid a bhaint as Teimpléad 3.4.2a le tacú leis an fhoghlaim.
- Tapaigh deiseanna le taispeántais bhalla, leabhair mhóra agus taispeántais sleamhnán a dhéanamh le hábhar agus teanga na ngníomhaíochtaí seo thíos a athdhaingniú.
- Is féidir an ghníomhaíocht a dhéanamh mar shiúlóid fuaime thart an scoil nó taobh amuigh agus Teimpléad 3.4.2b a líonadh.

Le mo chluasa, cluinim...



Teimpléad 3.4.2

Siúlóid Fuaim Taobh Amuigh

Fan ort agus éist....Cad é a chluineann tú?



carr



madadh



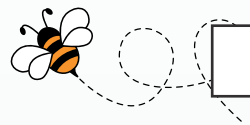
bonnán



lomaire faiche



éin



beach



an ghaoth



eitleán



doras



daoine ag caint

3.4.3 An tSrón agus An Boladh



grúpaí beaga



prócaí, ábhair éagsúla le boladh, Teimpléid 3.4.3



seomra ranga



Spreagtar na daltaí a bheith aireach ar an bholadh agus ar a srón sna gníomhaíochtaí seo thíos. Is é an tosaíocht foghlama go mbeidh taithí iomlán aireach ag na daltaí.

Forbairt Teanga

Beidh stór éagsúil focal in úsáid sa chéad chuid den ghníomhaíocht seo agus saoirse ag an mhúinteoir ábhair éagsúla a roghnú. Is fiú an teanga ábhartha a phleanáil roimh ré.

Tá spleách-chártaí le fáil i dTeimpléad 3.4.3b leis an teanga ábhartha a chur i láthair na ndaltaí don dara cuid den ghníomhaíocht seo.



Céim 1

Roimh ré:

- socraigh go mbeidh roinnt bolaithe spéisiúla taobh amuigh den seomra ranga, amhail úraitheoir aeir, dinnéar sa bhialann, pota caife i seomra na foirne srl.
- socraigh dóigh a gcuirfidh na daltaí na rudaí a bhfaighidh siad a mboladh in iúl. Is féidir grianghraif a thógáil, Teimpléad 3.4.1a a úsáid, nó is féidir labhairt orthu láithreach. Cuidíonn sé go mór le teanga fhorbartha na ndaltaí má dhéantar plé láithreach taobh amuigh.

Ar shiúlóid thart ar an scoil le chéile, iarr ar na daltaí:

- gach boladh dá bhfaigheann siad thart orthu sa scoil a thabhairt faoi deara
- is féidir úsáid a bhaint as Teimpléad 3.4.3a leis an fhoghlaim sin a chlárú.

Smaoinigh agus Pléigh

*Cad iad na rudaí a bhfaigheann muid a mboladh?
Tugaigí rudaí spéisiúla faoi deara.*



Céim 2

Roimh ré, ullmhaigh:

- prócaí (nach féidir feiceáil isteach iontu), a bhfuil na hábhair i dTeimpléad 3.4.3b iontu agus lipéad ar a mbun (is féidir úsáid a bhaint as buidéil fholmha spíosraí nó a leithéid)
- cártaí meaitseála (féach Teimpléad 3.4.3b).

Tabhair deis do na daltaí:

- bolú ar na prócaí
- iad a mheaitseáil leis an lipéad cheart
- teimpléad 3.4.3c a líonadh
- vóta a chaitheamh leis an bholadh is fearr leo a chlárú



Bolaithe i dTeach na Scoile

Sa Seomra Ranga:



Sa Bhalann:



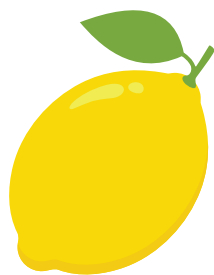
Sa Dorchla:



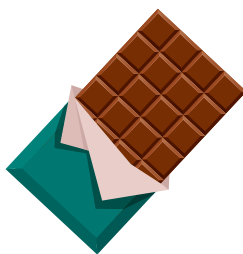
Sa Seomra Foirne:



Teimpléad 3.4.3b



líomóid



seacláid



caife



grán rosta



miontas



féar



gallúnach



uachtar gréine



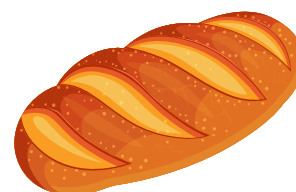
gairleog



clábar



bláthanna



arán

Cad é an Boladh?

Buidéal	Cad é atá ann?	An maith leat an boladh?
1		
2		
3		
4		
5		



3.4.4 An Béal agus An Blas



rang iomlán



éagsúlacht bia, Teimpléid 3.4.4



seomra ranga



Spreagtar na daltaí a bheith aireach ar an bhlas agus ar a mbéal sna gníomhaíochtaí seo thíos. Is é an tosaíocht foghlama go mbeidh taithí iomlán aireach ag na daltaí.

Forbairt Teanga

Beidh stór éagsúil focal in úsáid sa chéad chuid den ghníomhaíocht seo agus saoirse ag an mhúinteoir bia éagsúil a roghnú. Is fiú an teanga ábhartha a phleanáil roimh ré.

Tuigfidh na daltaí na treoracha seo a leanas;

“Suígí agus socraígí síos, bígí ag cogaint go mall, bainigí sult as an bhia!”

Tá spléach-chártaí le fáil i dTeimpléad 3.4.4b leis an teanga ábhartha a chur i láthair na ndaltaí don dara cuid den ghníomhaíocht seo. Roghnófar rogha torthaí, glasraí agus bia eile le héagsúlacht blasanna, dathanna agus uigeachta a chur ar fáil.



Gníomhaíocht 1

Mínigh do na daltaí go bhfuil siad ag dul a bheith aireach ar a mbéal agus ar na rudaí a bhlaifidh siad.

Trí bheith ag ithe go haireach, cothaítear dea-nósanna itheacháin agus faightear blas ar bhia sláintiúil. An té a bhíonn ag ithe go haireach, leanann sé trí rial bhunúsacha:

- suigh agus socraigh síos
- bí ag cogaint go mall
- bain sult as

Ullmhaigh sos speisialta gach seachtain/mí a mbeidh an bia céanna le fáil ag gach aon dalta lena linn: arán rósta, torthaí nó a leathbhreac eile.

Iarr orthu a mbarúil a chlárú ar Theimpléad 3.4.4a ag deireadh gach sosa speisialta.



Gníomhaíocht 2

Roimh ré, ullmhaigh:

- rogha torthaí nó glasraí ar a bhfuil éagsúlacht blasanna, dathanna agus uigeacht
- roinnt samplaí i dTeimpléad 3.4.4b. Ní bhainfear triail as an phiobar sillí ach thig plé a dhéanamh air mar bhia mar sin féin.

Agus iad ag ithe, spreag na daltaí:

- le blas a fháil ar an bhia,
- le sult a bhaint as
- le sonrú a chur sna hathruithe a thig ar an bhia agus ar bhlas an bhia fosta

Smaoinigh agus Pléigh

Cad é an dath atá ar an bhia? Cén cineál blas atá air?

Cad é an mothú atá againn air?

- Iarr ar na daltaí Teimpléad 3.4.4c a líonadh.

Sos Speisialta

Is maith liom an bia seo a ithe.	Ní maith liom an bia seo a ithe.

An raibh mé i mo shuí agus mé ag ithe?



Bhí Ní raibh

An raibh mé ag cogaint go mall?



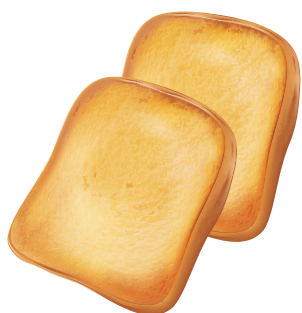
Bhí Ní raibh

Ar bhain mé sult as mo chuid?



Bhain Níor bhain

CINEÁL BIA



arán rósta



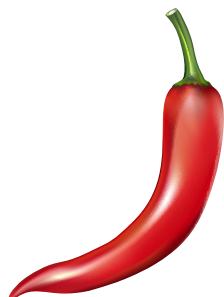
banana



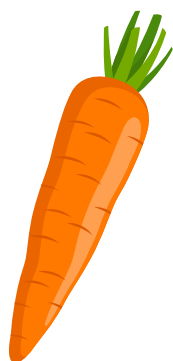
brioscáin prátaí



fraocháin ghorma



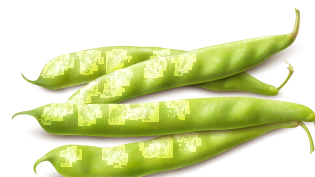
piobar sillí



meacan dearg

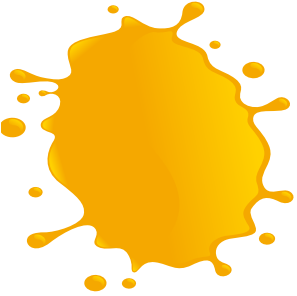
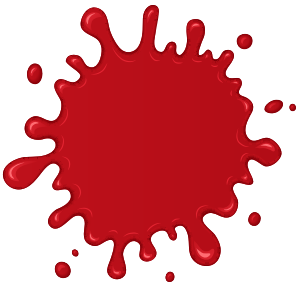

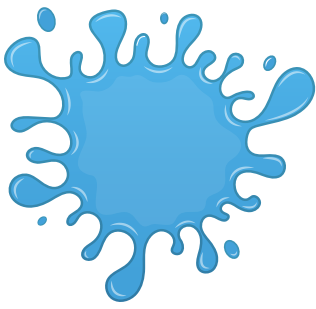



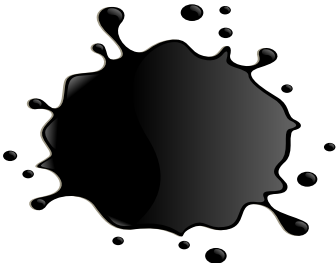


cóilis



pónairí glasa

Teimpléad 3.4.4b

DATH			
			
buí	dearg	glas	gorm
			
oraíste/flannbhuí	donn	bán	dubh

Teimpléad 3.4.4b

BLAS



goirt



milis

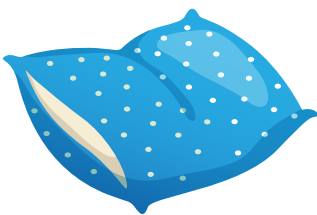


searbh

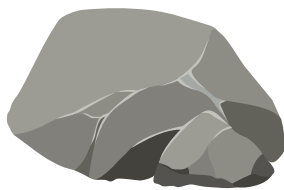


spíosrach

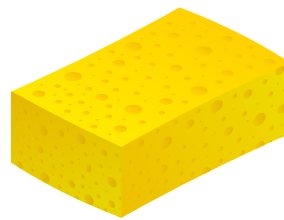
UIGEACHT



bog



crua



práibeach



briosc

Blaiseadh Bia

Inniu, bhí mé ag ithe:



ainm an bhia

dath an bhia

blas an bhia

mothú an bhia

Ar bhain mé sult as an bhia sin?

Bhain

Níor bhain

3.4.5 Na Lámha agus An Mothú



rang iomlán/grúpaí beaga



ábhair éagsúla



seomra ranga



Spreagtar na daltaí a bheith aireach ar an mothú agus ar a lámha/cosa sna gníomhaíochtaí seo thíos. Is é an tosaíocht foghlama go mbeidh taithí iomlán aireach ag na daltaí.

Forbairt Teanga

Beidh stór éagsúil focal in úsáid sa chéad chuid den ghníomhaíocht seo agus saoirse ag an mhúinteoir ábhair éagsúla a roghnú. Is fiú an teanga ábhartha a phleanáil roimh ré.

Sa dara cuid den ghníomhaíocht seo, tá spleach-chártaí le fáil i dTeimpléad 3.4.5c leis an teanga ábhartha a chur i láthair na ndaltaí.

Mínigh do na daltaí go bhfuil siad ag dul a bheith aireach ar a lámha/cosa agus ar na rudaí a leagfaidh siad a lámha orthu.



Céim 1

- Cuir abhair éagsúla ar fáil do na daltaí le mothú ar a luas féin.

Smaoinigh agus Pléigh

An maith linn ár lámh a chur ar na rudaí seo?

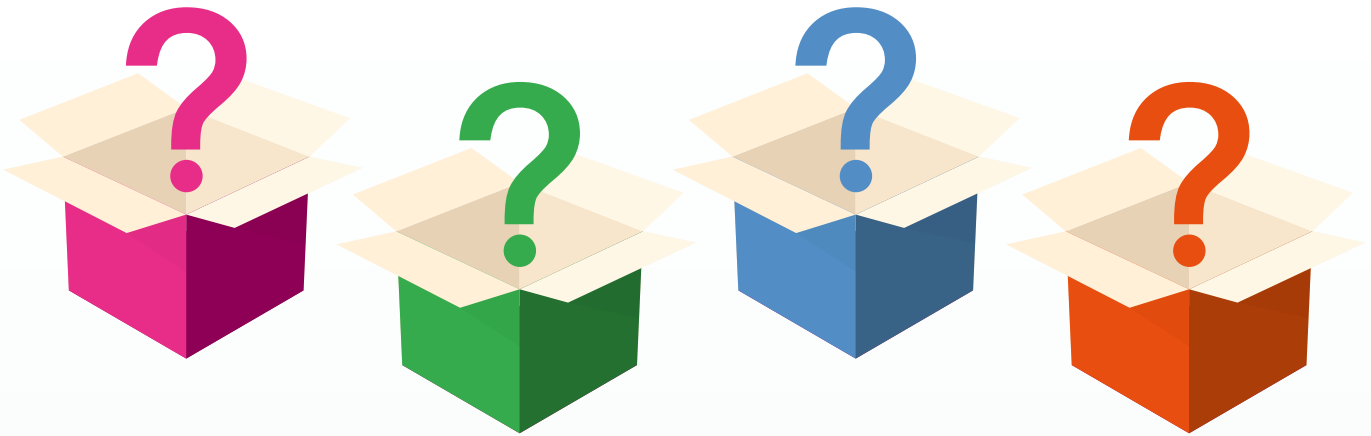


Céim 2

Nuair a bheidh tuiscint agus teanga ag na daltaí ar chúpla saintréith, is féidir sin a dhaingniú agus is féidir cur leo.

Roimh ré, ullmhaigh:

- boscaí rúnda/boscaí ciarsúir;
- réimse ábhair, amhail olann chadáis, páirín, éadaí síoda, sciúrthóir friochtáin, glóthach, liathróid bhog rubair, adhmad.



- Tabhair deis do na daltaí a bheith ag mothú na n-ábhar.

Smaoinigh agus Pléigh

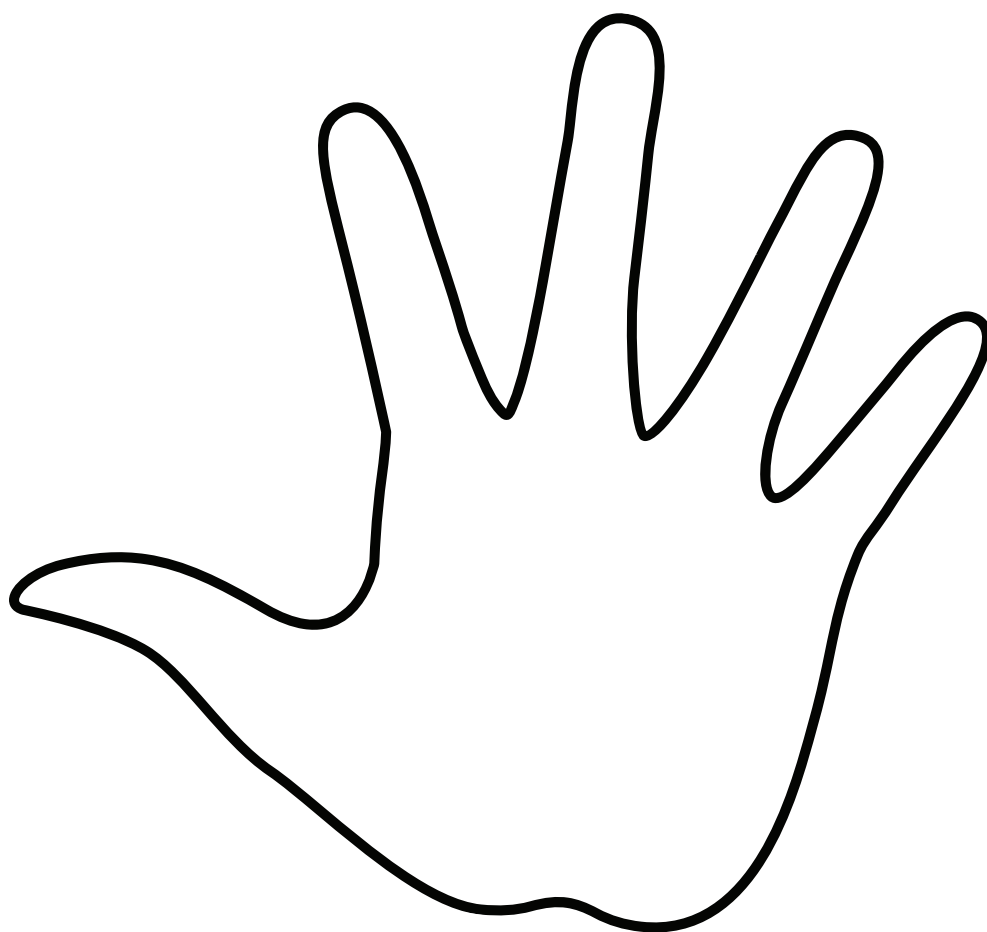
*Cad é an mothú atá againn ar na hábhair éagsúla?
An maith linn an mothú sin?*

Céimeanna breise eile

- Tabhair deis do na daltaí na rudaí a mhothaigh siad sna boscaí éagsúla a chlárú ar cháirt mhór.
- Iarr ar na daltaí rud a thabhairt isteach ón bhaile, rud a bhfuil dúil acu féin sa mhothú atá acu air. Tabhair faill dóibh a bheith ag plé an ruda sin lena bpáirtí agus an fáth a bhfuil dúil acu sa mhothú sin.

Tabhair do d'aire leibhéal forbartha teanga na ndaltaí agus roghnaigh na samplaí dá réir. Tosaigh le 2 shaintréith, m.sh bog & cruu. Ansin, tóg orthu sin de réir a chéile go raibh réimse saintréith le mothú agus le plé.

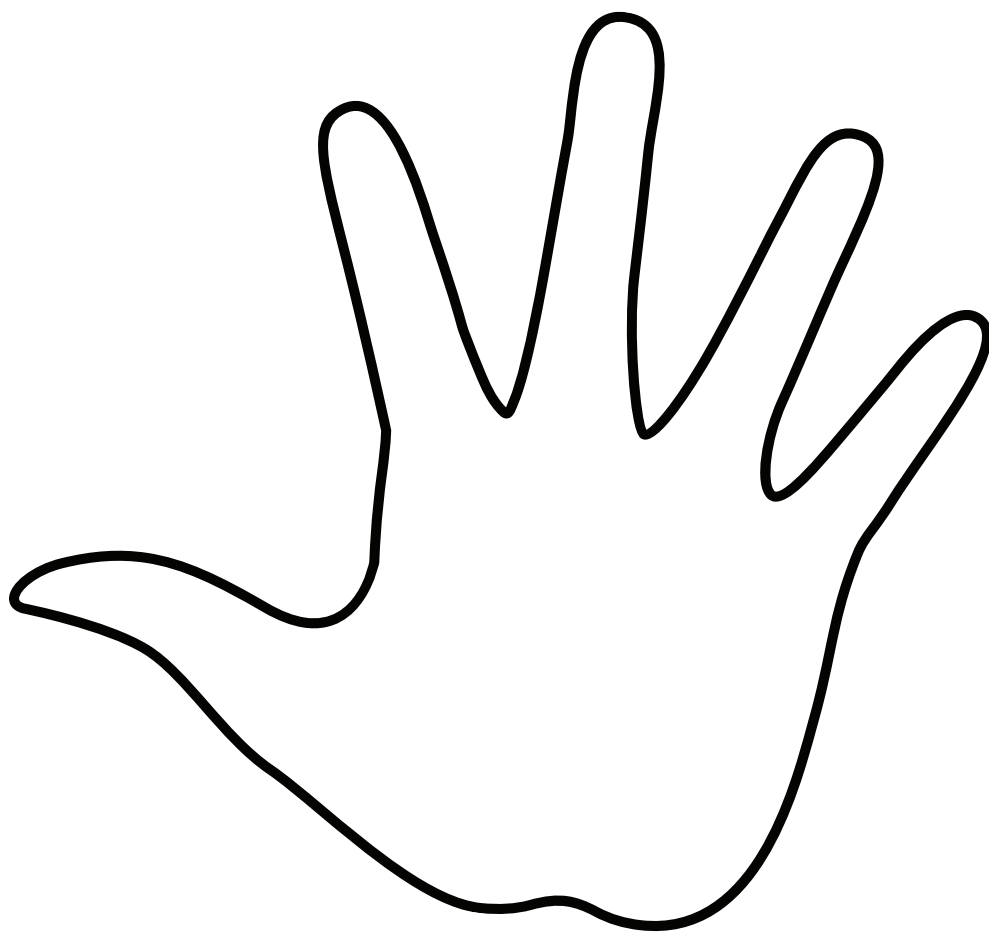
IS MAITH LIOM MO LÁMH A CHUR AR NA 5 RUD SEO 😊 :



Iarr ar na daltaí na cúig ábhar sin is maith leo ón réimse ábhar a bhí acu sa ghníomhaíocht a ghreamú le gach méar thuas.

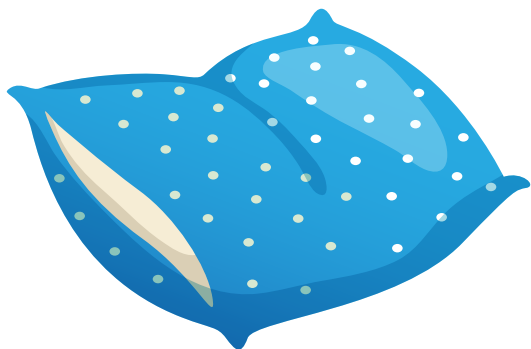
Teimpléad 3.4.5b

NÍ MAITH LIOM MO LÁMH A CHUR AR NA 5 RUD SEO 🙄 :

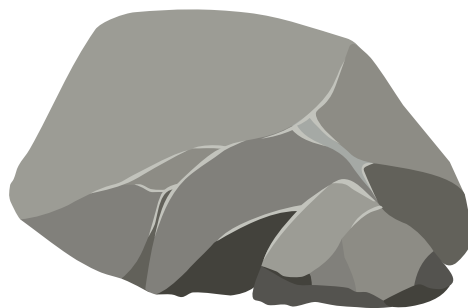


Iarr ar na daltaí na cúig ábhar sin nach maith leo ón réimse ábhar a bhí acu sa ghníomhaíocht, a ghreamú le gach méar thuas.

Teimpléad 3.4.5c



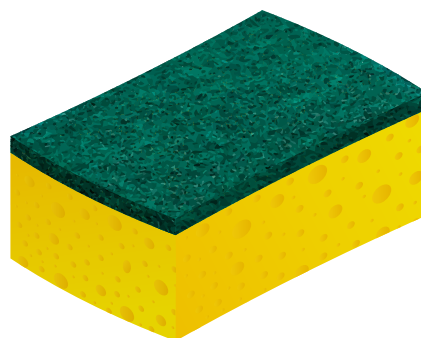
bog



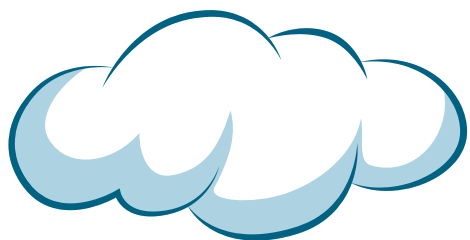
crua



mín



garbh



clúmhach



cnapánach

3.5 Bímis Cineálta



rang iomlán



Teimpléad 3.5



áit ar bith



Mar dheireadh leis an aonad seo tabharfar deis do na daltaí a bheith aireach ar dhaoine eile trí bheith cineálta.

Forbairt Teanga

Beidh sé tábhachtach am a chaitheamh ag plé an téarma '**cineálta**', agus samplaí d'éachtaí '**cineáltais**'. Tugtar samplaí d'éachtaí den sórt sin sna híomhánna i dTeimpléad 3.5.1.



- Tarraing ort an rud is cineáltas ann. Déan liosta de na daoine uile go léir a thugann aire do na daltaí agus a bhíonn cineálta leo.
- Déan plé ar dhóigheanna ar féidir linn bheith cineálta le daoine eile.

Smaoinigh agus Pléigh

*Cad é an mothú a chuireann sé orainn?
Cad é mar a bhíonn daoine nuair a chaitheann muid go cineálta leo?*

- Is féidir éachtaí cineáltais a spreagadh agus an póstaer ar an chéad leathanach eile a roinnt le daltaí fosta.
- Mol do na daltaí taifead a choinneáil go ceann seachtaine nó cúpla lá ar ghníomhartha cineáltais nó ar dhea-obair ar bith a dhéanann siad.
- Bíodh bronnadh duaiseanna ann sa rang nuair a cheapfar Ceannaire an Chineáltais.

Teimpléad 3.5.1

Ainm:

ÉACHTAÍ CINEÁLTAIS



Bí ag roinnt.



Bí ag súgradh.



Beir barróg.



Bí deas sa scuaine.



Tabhair bronntanas.



Tarraing pictiúr do dhuine.



Oscail an doras do dhuine.



Scríobh nóta deas.



Imir cluiche le duine.



Tóg bruscair.



Cuidigh le duine.



Léigh leabhar le duine.



Glan suas.



Déan miongháire le duine.



Tabhair '5 in Airde' do dhuine.



4. Iarscríbhinn

4.1 Samplaí Ceoil

Mindfulness Relaxing Music for Stress Relief. Calm Instrumental Background Music for Relaxation - YouTube

Beautiful Piano Music, Vol. 3 ~ Relaxing Music for Studying, Sleep or Relaxation - YouTube

'The Swan' Saint-Saens

'Comptine d'un autre été : l'après-midi' Yann Tiersen

'Mozart for kids'

'Moonlight Sonata: 1st movement' Beethoven

'Gymnopédie no 1' Erik Satie

'Casadh an tSúgáin'

'Samhradh Samhradh' arna cheol ag The Gloaming

'Aisling Gheal'

'Sliabh na mBan' ar an fheadóg le Liam Óg O'Flynn

Ár mbuíochas le hAnne McErlean, Ciarán Ó Maicín, Mairéad Mhig Uaid, Róisín Ní Ghadhra agus Ryan Doherty as an obair speisialta a rinne siad leis na háiseanna seo a chur le chéile.

