

# AIRE DUIT!

## EOCHAIRCHÉIM 1



Comhairle  
na Gaelscolaíochta

# Clár

<b>1.</b>	<b>Intreoir</b>	
1.1	An tAireachas	2
1.2	Teanga an Aireachais	3
<b>2.</b>	<b>An tAnálú</b>	
2.1	Análú Mór le Bloc Beag	4
2.2	Análú Aireach	7
2.3	Ion-análú agus Easanálú	8
2.4	Análú ó Phonc go Ponc	10
2.5	An tAireachas i ndiaidh Aclaíochta	12
<b>3.</b>	<b>An Dúlra</b>	
3.1	Na Céadfaí agus an tAireachas	15
3.2	Na Súile agus an Radharc	17
3.3	Na Cluasa agus an Éisteacht	21
3.4	An tSrón agus an Boladh	23
3.5	An Béal agus an Blas	28
3.6	Na Lámha agus an Mothú	35
3.7	Dúil sa Dúlra	38
3.8	Bí Amuigh	42
3.9	Machnamh: Mise an Dúlra	44
<b>4.</b>	<b>Aire dom, Aire duit!</b>	
4.1	Ar ár Suaimhneas	50
4.2	Bláth Lán Mothúchán	53
4.3	Miongháire a Tharraingt	56
4.4	Bímis Cineálta	60
4.5	Céimeanna chun Ratha	63
<b>5.</b>	<b>Iarscríbhinn</b>	
5.1	Samplaí Ceoil	65

## Eochair



Eagrú Ranga



Áiseanna



Suíomh



Sprioc



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 sna scoileanna againn agus cur chuige aisoiriúnach a bheith i bhfeidhm le luach an aireachais a roinnt lenár gcuid daltaí.

### Cad is Aireachas ann?

Is é atá san aireachas ná 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 gcoilár 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 i mbun oibre, ag bogadh thart ar an seomra ranga nó, go díreach, ina suí go socair tamall atá siad.

Tá gníomhaíochtaí sa leabhar seo ar féidir úsáid a bhaint astu i dtús ceachta chun na 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 bheith airdeallach eolach i dtólamh 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 na daltaí sna gníomhaíochtaí aireachais ar theanga an aireachais a chluinstin agus a thuiscint i gcomhthéacs. Dá mhíne a chleachtfar na gníomhaíochtaí, is amhlaidh is gasta a thuigfear agus a thógfar an teanga shainiúil sin i gcomhthéacs. Beidh tréimhsí plé ann i gcuid de na gníomhaíochtaí, tréimhsí a ligfear do na daltaí teanga an aireachais a chur chun a caite i gcomhthéacs struchtúrtha lena linn.

I rith an lae scoile, tapaigh deiseanna nádúrtha, bíodh siad 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. Gheofar áiseanna breise sa cháipéis lena dtacófar 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 leis na daltaí an t-análú a thabhairt faoi deara sa ghníomhaíocht seo.

A luaithe a thuigfidh na daltaí an rud atá i gceist, is féidir cur leis an bhunghníomhaíocht ach na céimeanna breise a leanúint. *Is é is cuspóir do na céimeanna forbartha go mbeadh an bloc ina 'spreagadh' ag an dalta sa deireadh thiar leis an fhéinsuaimhniú, agus leis an análú a mhoilliú.*

### Forbairt Teanga

Dírítear ar na treoracha 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.





## 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 ar 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 sin agus é a dhéanamh ag cur deireadh le ceachtanna corpoideachais.



## Céim 2 - Bloc ar Bholg le Ceol

Cuir ceol suaimhneach ag seinm. 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 thiochfaidh 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 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

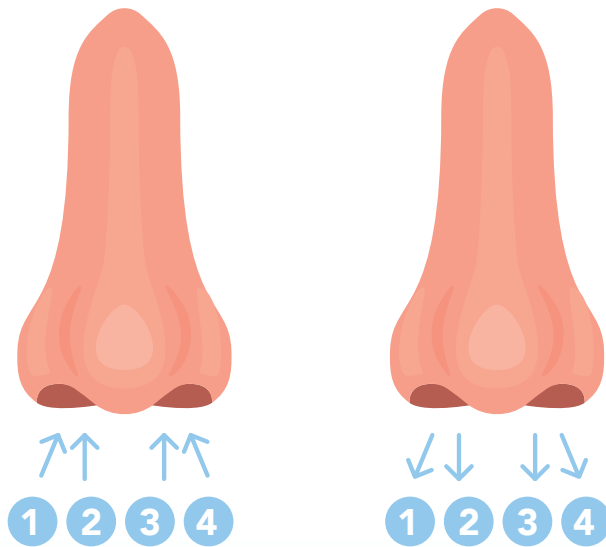
Lean Céim 3 gan aon cheol. Pléigí le chéile mar a mhothaíonn na daltaí iad féin agus an t-anáil ag titim chun ciúnais.

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.

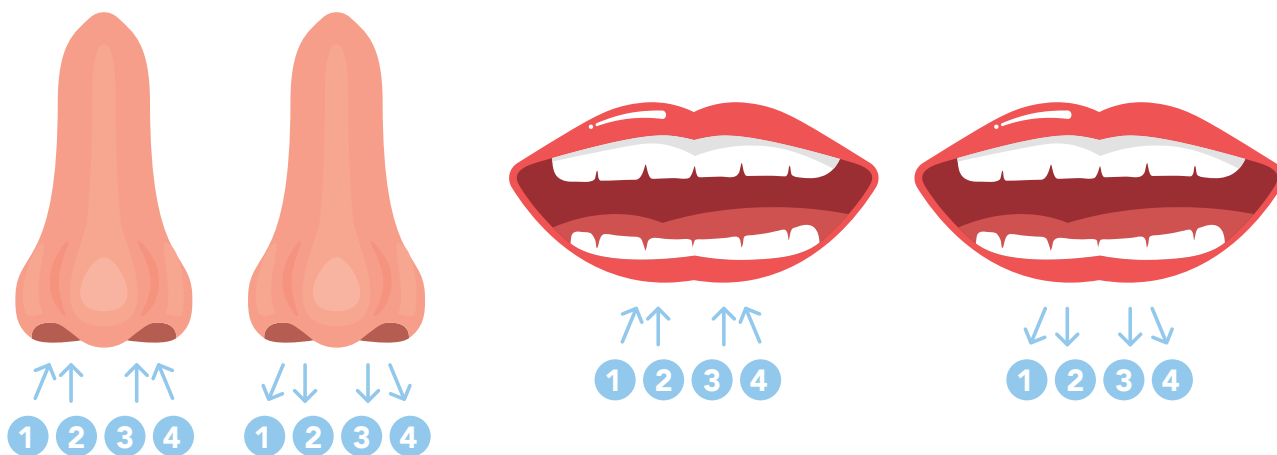


**Le hanálú aireach a dhéanamh, iarr ar gach dalta a bheith ag análú trína shrón. Iarr orthu:**

- 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 Ion-análú agus Easanálú



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. Dá mhíniche a chleachtann siad, is amhlaidh is fusa leo a bheidh sé acu an t-análú a rialú agus iad féin a shuaimhniú.

### Forbairt Teanga

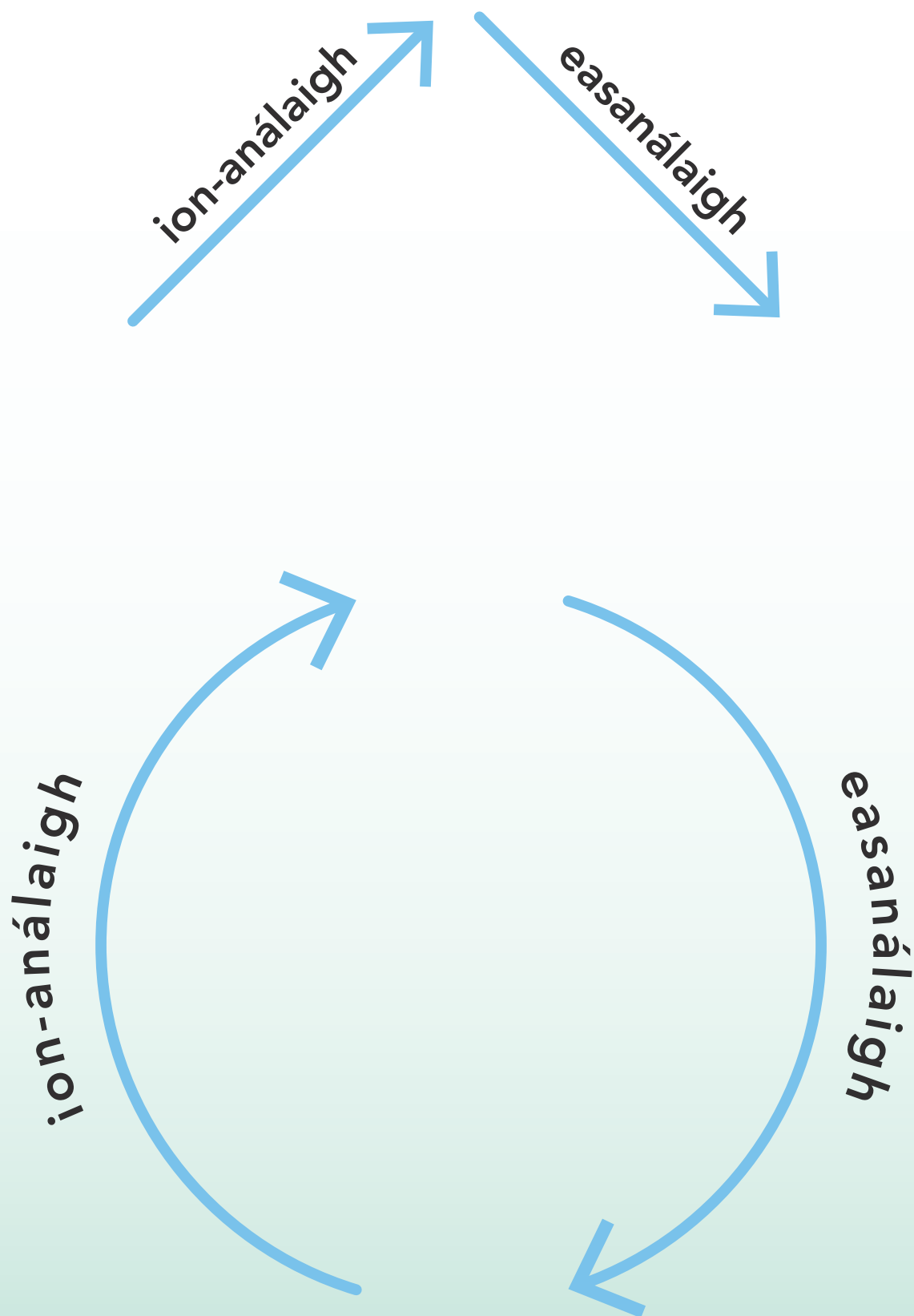
Tógtar sa ghníomhaíocht seo ar na gníomhartha agus ar an teanga a bhí in úsáid sa ghníomhaíocht dheireanach.

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



- Bain úsáid as ceann de Theimpléid 2.3.
- Agus teimpléad ag na daltaí, 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



## 2.4 Análú ó Phonc go Ponc



rang iomlán/daltaí aonair



Teimpléid 2.4



seomra ranga



**Tacaítear leis na daltaí patrún a chruthú leis an análú a mhoilliú sa ghníomhaíocht seo. Dá mhíne a chleachtann siad an ghníomhaíocht seo, is amhlaidh is fusa a bheidh sé acu an t-análú a chur i gcothrom agus iad féin a chiúnú.**

### Forbairt Teanga

Tógtar sa ghníomhaíocht seo ar na gníomhartha agus ar an teanga a bhí in úsáid sna gníomhaíochtaí deireanacha.

**Is fiú go mór an teanga a bhaineann leis an análú a dhaingniú leis an athrá agus leis an chleachtadh.**



- Iarr ar na daltaí an mhéar cholbha a chur ar an chéad phonc, ag ceann uachtair an chiorcail. Tarraingíodh siad a n-anáil go fadálach. Coinníodh siad a n-anáil istigh.
- Rianaíodh siad a méar ansin thart ar an chiorcal a fhad is atá tusa ag rá '1, 2, 3, ponc'. Is cóir duit sin a rá go mall ionas go gcoinneoidh siad a n-anáil istigh.
- Nuair a bhainfidh siad an dara ponc amach, ligeadh siad amach a n-anáil go fadálach. Tarraingíodh siad a n-anáil, agus seo linn arís!
- Is féidir leo do chuid treoracha a leanúint a ceathair nó a cúig d'uaireanta nó go dtí go mbeidh siad socair suaimhneach.

#### Smaoinigh agus Pléigh

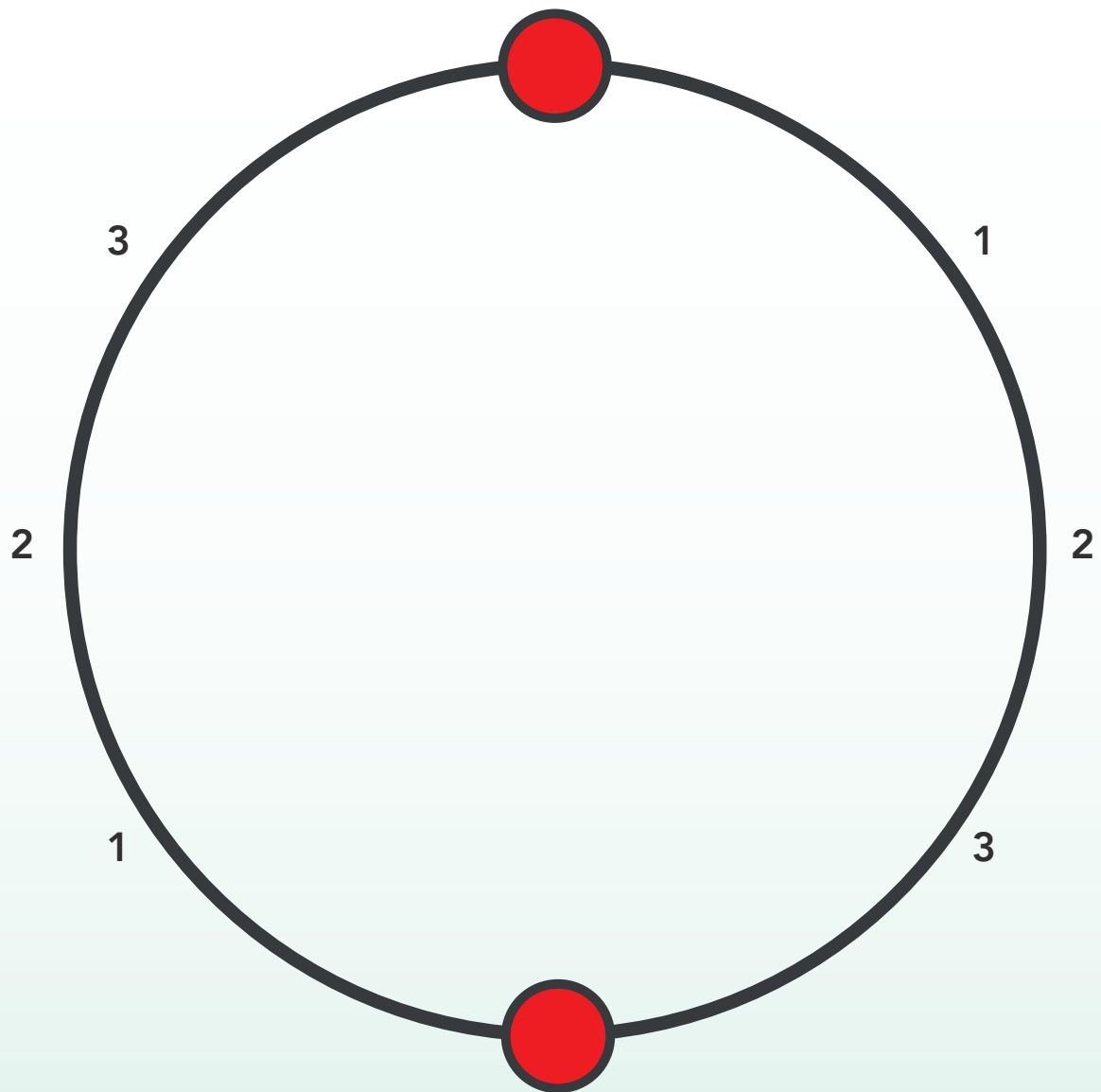
*An ndearna an cleachtadh sin difear ar bith don dóigh a mothaíonn muid muid féin?*

Is féidir an cleas sin a úsáid le:

- tús a chur ar cheacht nó ar ghníomhaíocht nó deireadh a chur leo
- tús a chur ar sheisiún machnaimh nó léitheoireachta
- deireadh a chur le ceacht corpoideachais



## Teimpléad 2.4



## 2.5 An tAireachas i ndiaidh Aclaíochta



rang iomlán



Teimpléad 2.5



halla spóirt



Tacaítear leis na daltaí ciúnú i ndiaidh tréimhse aclaíochta agus a bheith aireach ar an tionchar a imríonn an aclaíocht sin orthu sa ghníomhaíocht seo.

### Forbairt Teanga

Déanfar caint sa ghníomhaíocht seo ar an tionchar a bhíonn ag an aclaíocht ar an chorp. Is fiú am a chaitheamh leis na frásaí seo a leanas, atá le léamh ar Theimpléad 2.5.

**“Bíonn.. anáil ard agam.**

**.. mo chroí ag bualadh go gasta.**

**.. miongháire orm.”**

**“Bím lán brí.”**



- Ag deireadh seisiúin aclaíochta, iarr ar na daltaí a bheith ina suí.
- Pléigh a thairbhí atá an aclaíocht don dearcadh atá againn orainn féin, agus a thairbhí atá an aclaíocht dár gcorp. Pléigh ‘an t-ardú meanman’ a bhíonn i ndán dúinn de bharr na haclaíochta.
- Tabhair faill do na daltaí ciúnú. Cuidigh leo a n-anáil a fháil leo trí análacha doimhne a tharraingt. Is féidir tagairt siar don ghníomhaíocht dheireanach ina raibh an bloc ar a mbolg acu.

#### Smaoinigh agus Pléigh

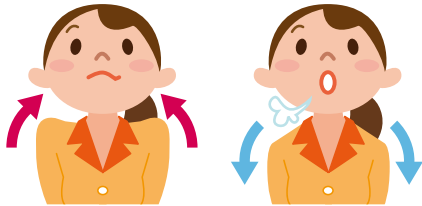





*Cad é mar a aithnímid muid féin agus muid i mbun/i ndiaidh aclaíocht a dhéanamh?*

#### Smaoinigh agus Pléigh

*Cad é an tairbhe a bhaineann muid aisti, mar aclaíocht? Cad é an bhaint atá ag an aclaíocht leis na mothúcháin mhaithe?*

- Iarr ar na daltaí Teimpléad 2.5 a chomhlánú.

An tAireachas i ndiaidh Aclaíochta

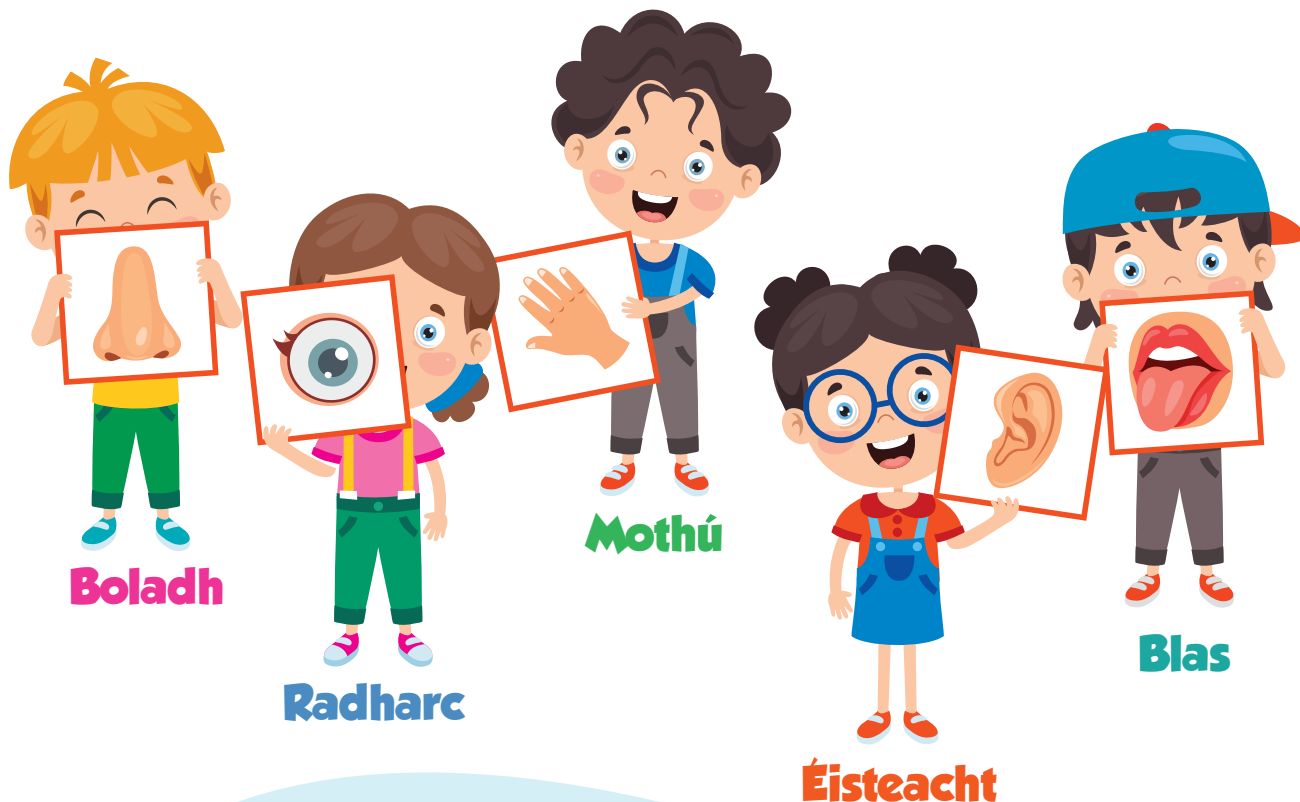
<p><b>I ndiaidh an chorpoideachais</b></p>	
<p>Bíonn anáil ard agam:</p> 	<p>Bíonn</p> <p>Ní bhíonn</p>
<p>Bíonn mo chroí ag bualadh go gasta:</p> 	<p>Bíonn</p> <p>Ní bhíonn</p>
<p>Bím lán brí:</p> 	<p>Bím</p> <p>Ní bhím</p>
<p>Bíonn miongháire orm:</p> 	<p>Bíonn</p> <p>Ní bhíonn</p>
<p>Rudaí eile a mhothaím:</p> 	
<p>Cuidíonn an aclaíocht liom:</p> 	<p>Cuidíonn</p> <p>Ní chuidíonn</p>



## 3. An Dúlra

Má táimid le 'bheith meabhrach san áit a bhfuilimid', ní mór dúinn an saol agus an dúlra atá thart orainn a thabhairt faoi deara. Tá sé tábhachtach don dalta, agus d'fholláine an dalta fosta, iad a bheith níos eolaí ar an dúlra agus ar an pháirt atá againn sa dúlra céanna.

### 3.1 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 inláimhseáilte 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.

### 3.1.1 Na Céadfaí



rang iomlán



rud ar bith



áit ar bith

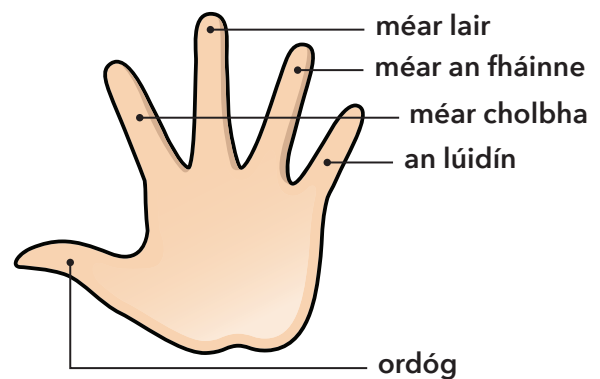
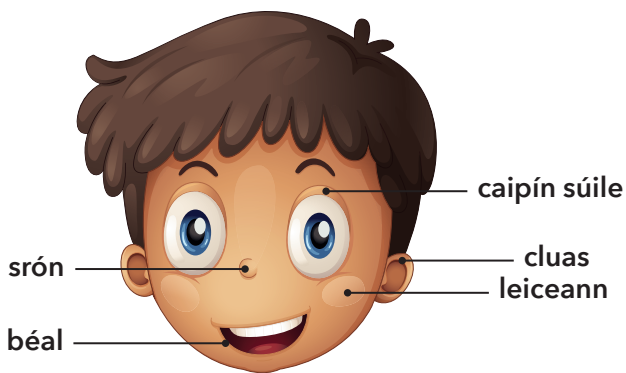


Tá an ghníomhaíocht seo ina taca ag na daltaí cuimhneamh ar na céadfaí.

## Forbairt Teanga

Is iad baill áirithe den chorp príomhghné theanga na gníomhaíochta seo.

Tugtar aird ar leith ar an teanga seo a leanas:



Cuir in iúl do na daltaí gur trí na cúig céadfa a fhaighimid taithí ar gach rud.

Tá cleas ann a chuideoidh leis na daltaí na céadfaí acu a chuimhneamh. Leis an chleas a imirt, iarr orthu:

- lámh amháin a chur lena leiceann, na méara ar leathadh;
- an ordóg a chur ina gcluas;
- an mhéar cholbha a chur ar an chaipín súile;
- an mhéar láir a chur ar a srón;
- méar an fháinne a chur ar na beola nó ar a mbéal;
- an lúidín a chur ar a smig...

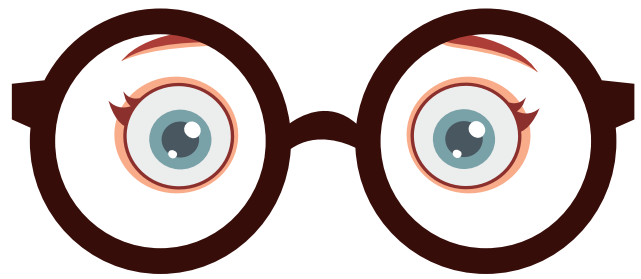
Agus na méara go léir ar na baill áirithe sin den aghaidh, tá na céadfaí go léir á dtaispeáint ag na daltaí!

Mínigh do na daltaí go mbraithimid a bhfuil thart orainn nuair a bhímid taobh amuigh de thairbhe na céadfaí a úsáid le:

- rudaí a chluinstin
- rudaí a fheiceáil
- boladh rudaí a fháil
- rudaí a bhlaiseadh
- rudaí a mhothú



## 3.2 Na Súile agus An Radharc



rang iomlán



rudaí le cur i bhfolach,  
na Teimpléad 3.2



clós 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 3.2.1 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:**

- Iarr 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 a fheiceann muid?*

*An bhfuil rud ar bith saoihiúil amuigh sa chlós?*

## Gníomhaíochtaí breise

- Is féidir an ghníomhaíocht a dhéanamh arís, taobh istigh
- Is féidir úsáid a bhaint as Teimpléad 3.2.2 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.

### Teimpléad 3.2.1



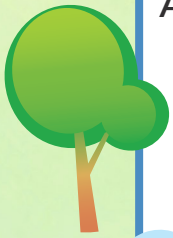
amuigh



An rud is lú a chonaic mé:



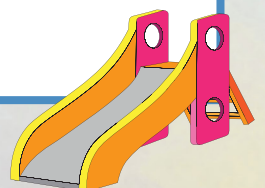
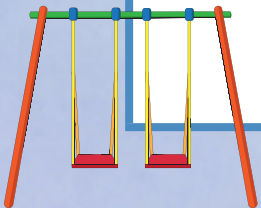
An rud is mó a chonaic mé:



Rud saoihiúil a chonaic mé:



Rudaí eile a chonaic mé:



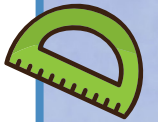
## Teimpléad 3.2.2



istigh



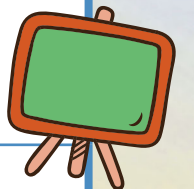
An rud is lú a chonaic mé:



An rud is mó a chonaic mé:



Rud saoihiúil a chonaic mé:

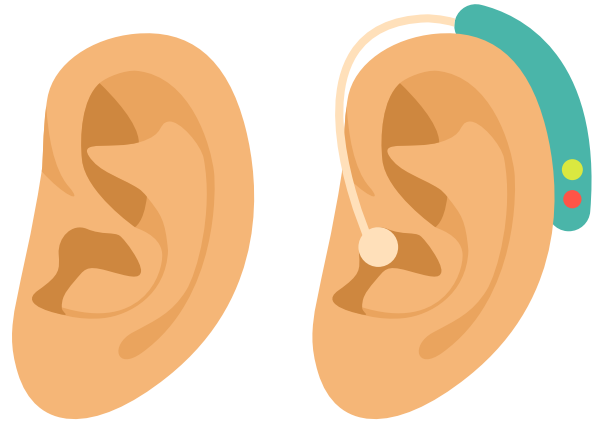


Rudaí eile a chonaic mé:





### 3.3 Na Cluasa agus An Éisteacht



rang iomlán



fuaimeanna sa chúlra,  
Teimpléid 3.3



seomra ranga/  
taobh amuigh



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 aireach 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 súile 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.
- 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 3.3 a líonadh.

### Teimpléad 3.3

## Siúlóid Fuaime Taobh Amuigh

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



carr



madadh



bonnán



lomaire faiche



éin



beach



an ghaoth



eitleán

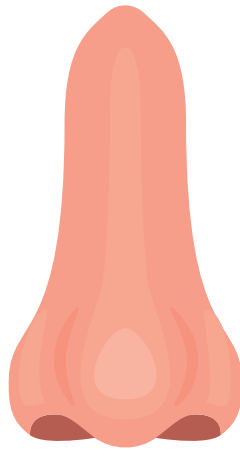


doras



daoine ag caint

## 3.4 An tSrón agus An Boladh



grúpaí beaga



prócaí, ábhair éagsúla le boladh,  
Teimpléid 3.4



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 3.4.2 leis an teanga ábhartha a chur i láthair na ndaltaí don dara cuid den ghníomhaíocht seo.

Mínigh do na daltaí go bhfuil siad ag dul a bheith aireach ar a srón agus ar na rudaí a bhfaighidh siad a mboladh.



#### 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...

#### Ar shiúlóid thart ar an scoil daoibh, iarr ar na daltaí:

- gach boladh dá bhfaigheann siad thart orthu sa scoil a thabhairt faoi deara
- is féidir úsáid a bhaint as Teimpléad 3.4.1 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 3.4.2 iontu agus lipéad ar a mbun (is féidir úsáid a bhaint as buidéil fholmha spíosraí nó a leithéid)
- cártaí meaitseála (féach Teimpléad 3.4.2)

### Tabhair deis do na daltaí:

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



## Teimpléad 3.4.1

### Bolaithe i dTeach na Scoile

Sa Seomra Ranga:



Sa Bhalann:



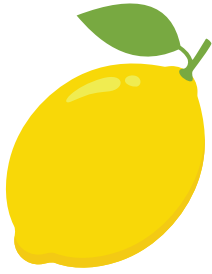
Sa Dorchla:



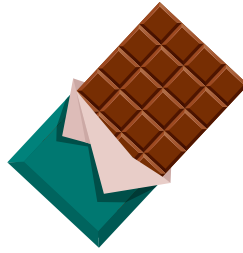
Sa Seomra Foirne:



Teimpléad 3.4.2



**líomóid**



**seacláid**



**caife**



**grán rosta**



**miontas**



**féar**



**gallúnach**



**uachtar gréine**



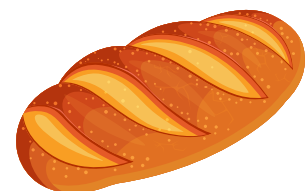
**gairleog**



**clábar**



**bláthanna**



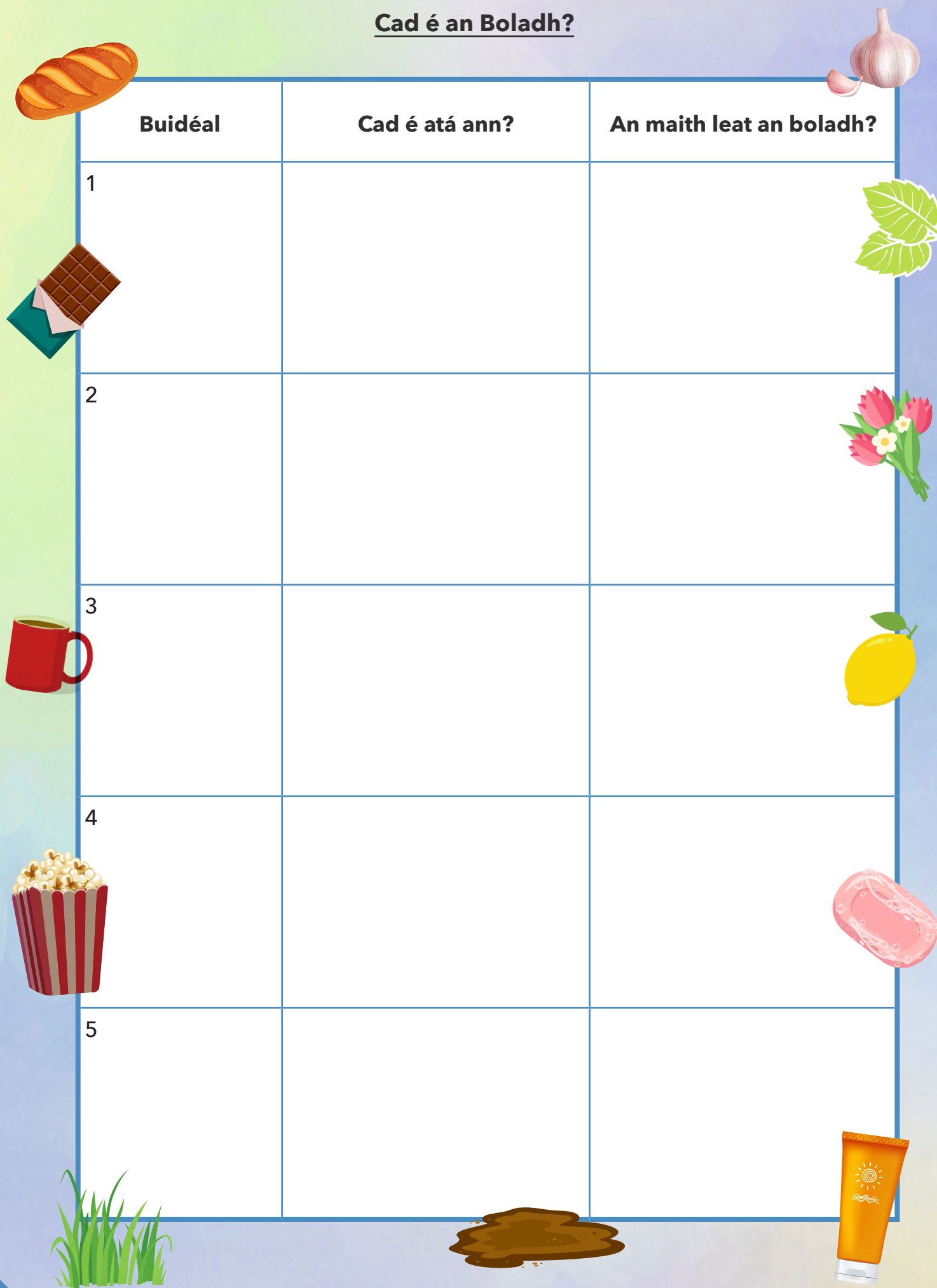
**arán**



### Teimpléad 3.4.3

### Cad é an Boladh?

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





### 3.5. An Béal agus An Blas



rang iomlán



éagsúlacht bia, Teimpléid 3.5



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!”**

Sa dara cuid den ghníomhaíocht seo, tá spléach-chártaí le fáil i dTeimpléad 3.5.2 leis an teanga ábhartha a chur i láthair na ndaltaí. Roghnófar rogha torthaí, glasraí agus bia eile le héagsúlacht blasanna, dathanna agus uigeachta a chur ar fáil.

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 riail bhunúsacha:

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



## Gníomhaíocht 1 (ag am sosa)

- 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.
- Cinntigh go bhfuil na daltaí ina suí ag tábla.
- Mol dóibh bheith ag cogaint go mall.
- Mol dóibh blas a fháil ar a gcuid agus sult a bhaint aisti.
- Iarr orthu a mbarúil a chlárú ar Theimpléad 3.5.1 ag deireadh gach sosa speisialta.

### Smaoinigh agus Pléigh

*An maith linn an bia seo?  
Ar lean muid na treoracha faoi bheith  
ag ithe go haireach?*



## Gníomhaíocht 2

### Roimh ré, ullmhaigh:

- rogha torthaí nó glasraí ar a bhfuil éagsúlacht blasanna, dathanna agus uigeachta.
- Tá roinnt samplaí i dTeimpléad 3.5.2. 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


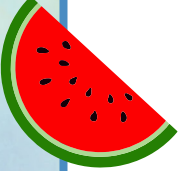






*Cad é an dath atá ar an bhia?  
Cén cineál blas atá air?  
Cad é an mothú atá againn air?*

- Iarr ar na daltaí Teimpléad 3.5.3 a líonadh.

Teimpléad 3.5.1

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

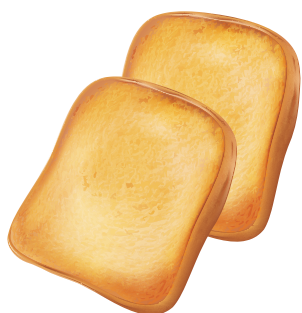
Ar bhain mé sult as mo chuid?



Bhain  Níor bhain

## Teimpléad 3.5.2

### CINEÁL BIA



**arán rósta**



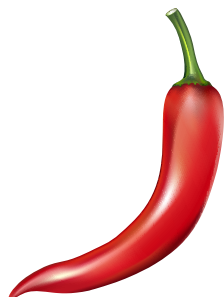
**banana**



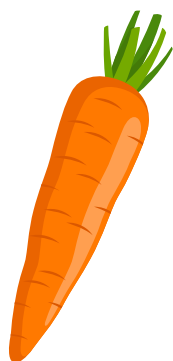
**brioscáin prátaí**



**fraocháin ghorma**



**piobar sillí**



**meacan dearg**



**cóilis**



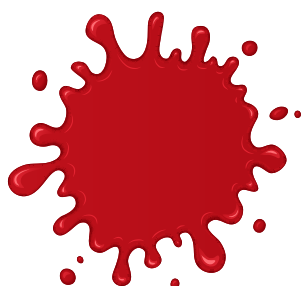
**pónairí glasa**

## Teimpléad 3.5.2

### DATH



**buí**



**dearg**



**glas**



**gorm**



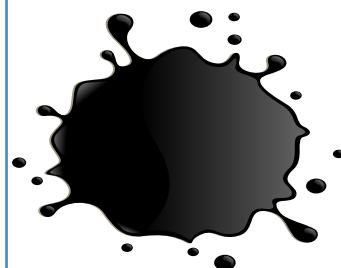
**oráiste/flannbhuí**



**donn**



**bán**



**dubh**



## Teimpléad 3.5.2

### BLAS



**goirt**



**milis**

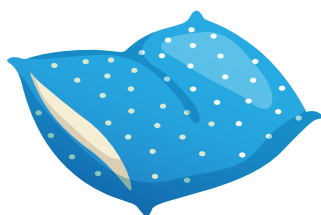


**searbh**



**spíosrach**

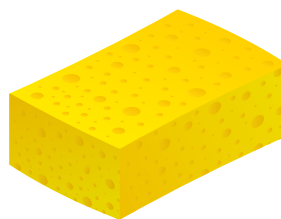
### UIGEACHT



**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



## 3.6. Na Lámha agus An Mothú



rang iomlán/grúpaí beaga



ábhair éagsúla



seomra ranga



Spreagtar na daltaí a bheith aireach ar an mhothú 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 sin a phleanáil roimh ré.

Tá spléach-chártaí le fáil i dTeimpléad 3.6 le cur síos a dhéanamh ar na hábhair a roghnófar.

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 ábhair 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 sin?*

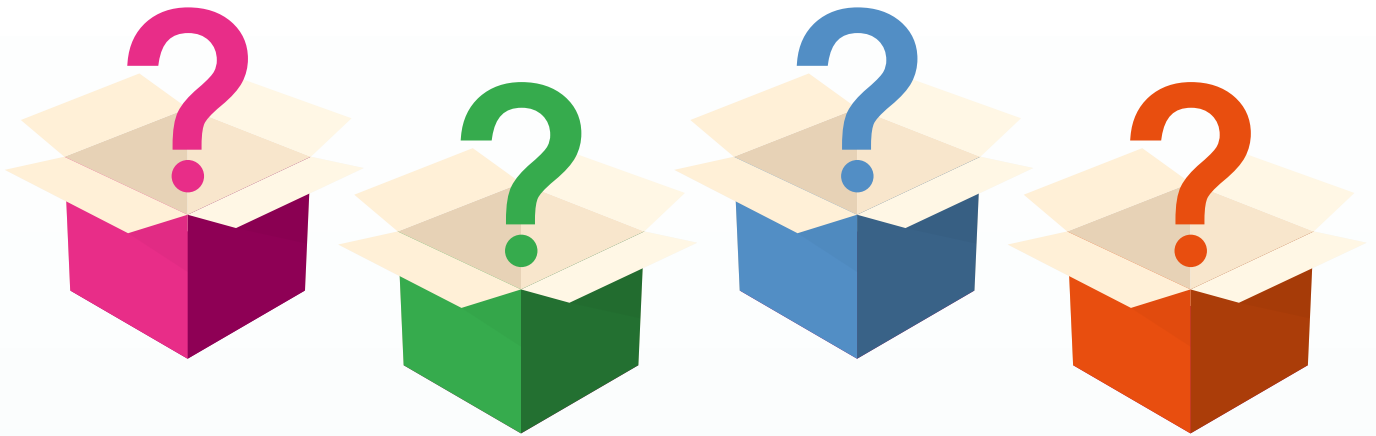


## Céim 2

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, adhmaid



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

### Smaoinigh agus Pléigh

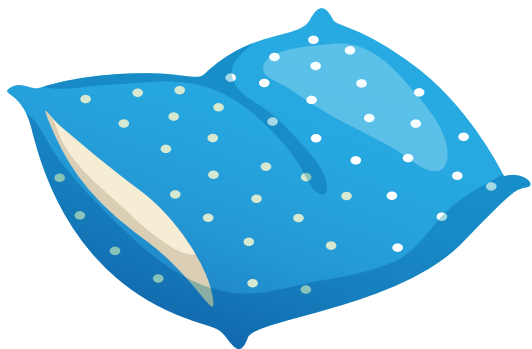
*Cad é an mothú atá againn ar na hábhair éagsúla?  
An maith linn an mothú sin?*

### Céimeanna breise eile

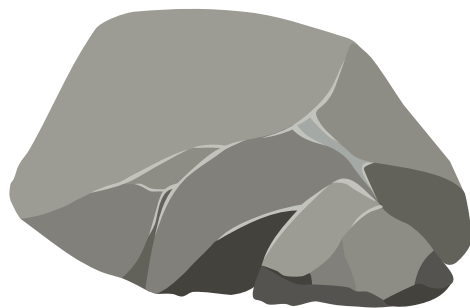
- Tabhair deis do na daltaí na rudaí a mhothaigh siad sna boscaí éagsúla a chlárú ar cháirt mhór.
- Iarr ar na daltaí rud a thabhairt isteach ón bhaile, rud a bhfuil dúil acu féin sa mhothú atá acu air. Tabhair faill dóibh bheith ag plé an ruda sin lena bpáirtí agus an fáth a bhfuil dúil acu sa mhothú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

Ní mór leibhéal forbartha teanga na ndaltaí a thabhairt do d'aire agus na samplaí a roghnú dá réir. Tosaigh le 2 shaintréith, m.sh. bog & cru. Ansin, tóg orthu sin de réir a chéile go raibh réimse saintréithe le mothú agus le plé.

## Teimpléad 3.6



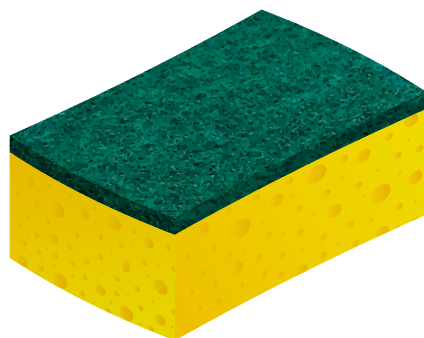
**bog**



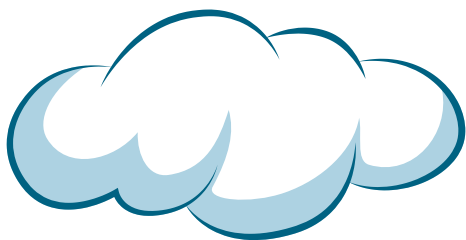
**crua**



**mín**



**garbh**



**clúmhach**



**cnapánach**

## 3.7 Dúil sa Dúlra



rang iomlán



Cnaipe Cumhachta agus  
Teimpléad 3.7



taobh istigh/amuigh



Tacaítear leis na daltaí úsáid a bhaint as na céadfaí le dúil a chur sa dúlra sa ghníomhaíocht seo.

### Forbairt Teanga

Forbraítear teanga na gcéadfaí sa ghníomhaíocht seo. Is fiú am a chaitheamh leis an stór focal seo a leanas:



An éisteacht → Chuala mé...



An t-amharc → Chonaic mé...



An boladh → Fuair mé boladh ...



An blaiseadh → Bhlais mé...



An mothú → Mhottaigh mé...



- Nuair a bheidh tuiscint mhaith ag na daltaí ar a gcéadfaí, bainfidh siad úsáid astu le dúil a chur sna rudaí thart orthu. Mar a luadh i nGníomhaíocht 3.1 - Is cosúil le sárchumhachtaí dár gcuid féin iad na céadfaí!
- Tabhair pictiúr de 'chnaipe cumhachta' do na daltaí. Is féidir an pictiúr sin a ghearradh ina dhá leath agus a ghreamú le cúl a chéile, sa dóigh gur féidir an taobh 'cas as' a thaispeáint agus ansin a iompú thart leis an taobh 'cas air' a thaispeáint.



- Míneigh do na daltaí go ndéantar a sárchumhachtaí a chasadh 'air' leis an chnaipe cumhachta.
- Socraigh na daltaí, ag baint úsáid as cleachtadh anáilithe nó á iarraidh orthu cúpla anáil dhomhain a tharraingt. Nuair a bheidh siad faoi réir, iarr orthu an cnaipe cumhachta a chasadh 'air'!
- Iarr orthu ansin a n-intinn a leagan ar an fhuaim is faide ar shiúl a chluineann siad. Tabhair faill dóibh bheith ag éisteacht.
- Iarr ar na daltaí ansin an rud a chuala siad a scríobh síos, ar Theimpléad 3.7.2.

### Smaoinigh agus Pléigh

*Cad iad na fuaimeanna atá le cluinstit?  
An mbíonn na fuaimeanna sin ag gabháil i rith an ama?  
An dtugann muid aird orthu i gcónaí mar fhuaimeanna?*

- Déan arís é leis na céadfaí eile.

### Smaoinigh agus Pléigh

*An bhfuil na céadfaí againn níos fearr nuair  
a smaoiníonn muid ar bhealach aireach?*





# Sárchéadfaí Casta Air



An éisteacht



chuala mé \_\_\_\_\_

An t-amharc



chonaic mé \_\_\_\_\_

An boladh



fuair mé boladh \_\_\_\_\_

An blaiseadh



bhlais mé \_\_\_\_\_

An mothú



mhothaigh mé \_\_\_\_\_

Cé acu céadfa ab fhusa a chasadh air? \_\_\_\_\_

Cé acu céadfa ba dheacra a chasadh air? \_\_\_\_\_



## 3.8 Bí Amuigh



rang iomlán



Teimpléad 3.8



taobh amuigh



Tá an ghníomhaíocht seo ina taca ag na daltaí le sonrú a chur sna difríochtaí a mhothaíonn siad iontu féin agus iad taobh amuigh sa dúlra.

### Forbairt Teanga

Beidh stór éagsúil focal in úsáid sa ghníomhaíocht seo de réir na rudaí a bheidh le feiceáil/le mothú taobh amuigh. Is fiú díriú ar chúrsaí aimsire: **an ghrian, an leoithne, na scamail, agus an spéir.**

I dtaca le Teimpléad 3.8, is dócha go mbeidh roinnt mothúchán ar na daltaí agus iad ag caint ar an difear a dhéanann sé dóibh bheith taobh amuigh. Is fiú na mothúcháin a chleachtadh sa struchtúr seo:

**“Bíonn áthas orm.”**

**“Bíonn suaimhneas orm.”**

**“Bíonn spion maith orm.”**



- Gabhaigí amach agus ciúnaigh na daltaí. Iarr orthu bheith ag anáil go fadálach, agus tabhair orthu díriú isteach ar rithim éigin - bualadh a gcroí, mar shampla.
- Iarr orthu sonrú a chur sa ghrian, nó i leoithne, nó i scamail sa spéir.

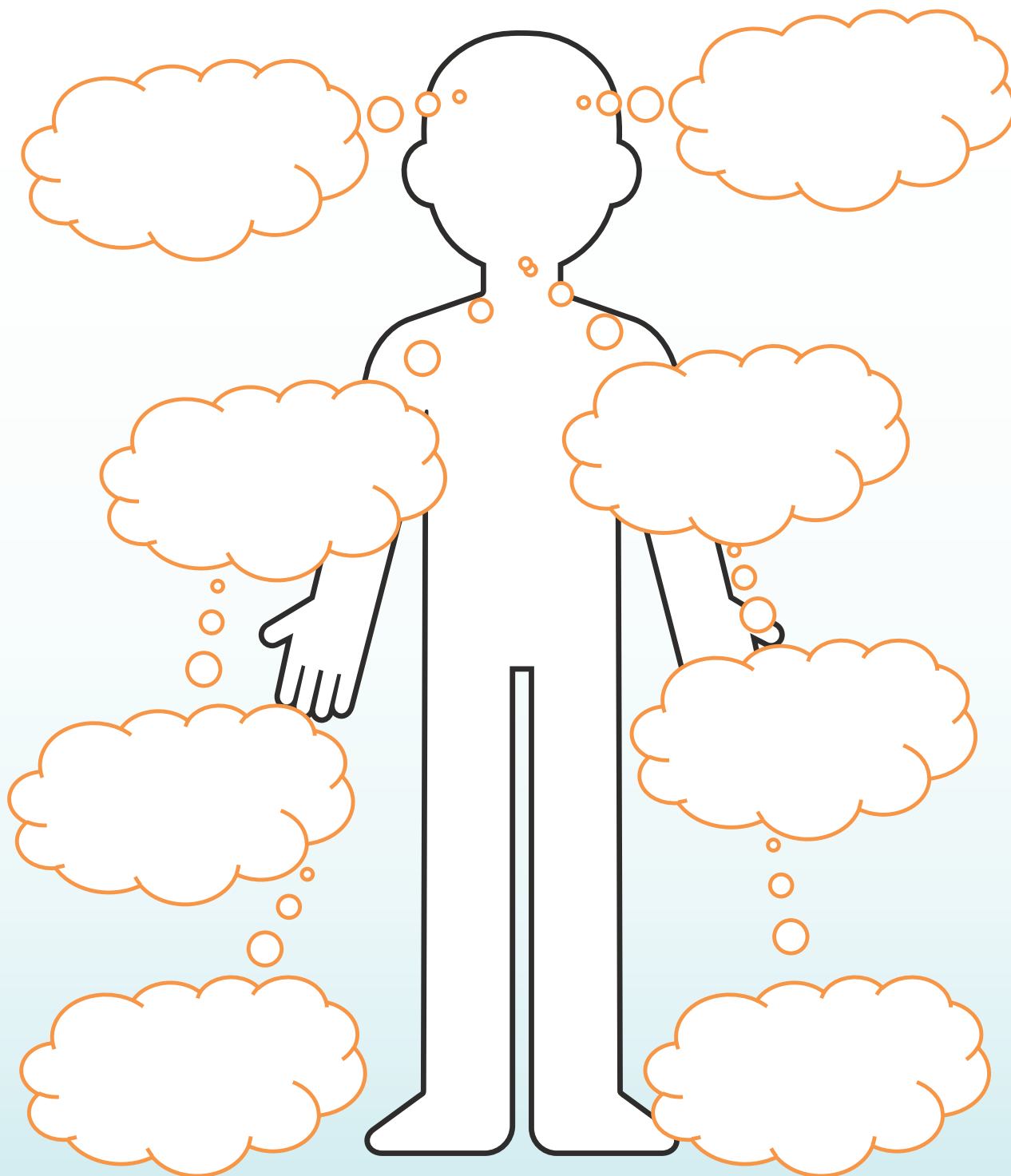
#### Smaoinigh agus Pléigh

*Cad é an difear a dhéanann sé dúinn sonrú a chur sna rudaí sin taobh amuigh? Cad é mar a aithnímid muid féin agus muid taobh amuigh? Cad iad na mothúcháin atá orainn?*

- Fiafraigh de na daltaí an gcaitheann siad go leor ama amuigh faoin aer. Mol dóibh bheith ag smaoineamh ar an chuidiú a bheadh ann don fholláine ach tuilleadh ama a chaitheamh taobh amuigh.

### Teimpléad 3.8

**Cad é an difear a dhéanann sé taobh istigh mé a bheith taobh amuigh?**



## 3.9 Machnamh: Mise an Dúlra



rang iomlán



Machnamh an Dúlra, ceol  
suaimhneach, Teimpléad 3.9



halla spóirt/  
taobh amuigh



Tá na cleachtaí machnaimh seo a leanas ina dtaca ag na daltaí a bheith aireach, leis an tsamhlaíocht a úsáid, a scíth a ligean agus sos a ghlacadh ó ghleo an tsaoil.

### Forbairt Teanga

Beidh roinnt focal nua ag na daltaí sna cleachtaí machnaimh éagsúla seo. Cé go n-iarrfar ar na daltaí na súile a dhruidim, is fiú go mór gach machnamh a chleachtadh le chéile ar dtús.

Má léirítear na gníomhartha ar dtús, beidh deis ag na daltaí an teanga ábhartha a thógáil. Beidh na daltaí in ann tabhairt faoi na gníomhaíochta seo mar is ceart, agus na súile druidte acu, ach na gníomhaíochtaí a chleachtadh.



- Tabhair leat na daltaí chun an halla nó amach, leis na machnaimh seo a dhéanamh.
- Is féidir na gníomhaíochtaí análaithe a úsáid leis an análú a shocrú. A luaithe a bheidh siad socair, suaimhneach, iarr ar na daltaí leanúint den phatrún análaithe, a fhad is a bheidh tusa ag labhairt leo.
- Iarr ar na daltaí a bheith ina luí, na géaga scartha giota beag. Bain úsáid as ceann de na scrípteanna seo a leanas.
- Iarrfar ar na daltaí smaoineamh ag deireadh na gníomhaíochta ar an dóigh a ndeachaigh an machnamh i bhfeidhm ar na mothúcháin agus ar an chorp. Is féidir sin a chlárú ar Theimpléad 3.9.
- Iarr orthu an tionchar dearfach a chlárú ar Theimpléad 3.8.

**Bain úsáid as an script seo le Machnamh an Chrainn a dhéanamh.**



*Éirígí go suaimhneach in bhur seasamh.*

*Druidigí na súile.*

*Samhlaígí gur crann sibh.*

*Tá sibh fuaite don talamh leis na fréamhacha.*

*Mothaígí na fréamhacha.*

*Tá siad ag fás ó bhur ladhracha.*

*Tá siad ag brú isteach sa talamh thíos fúibh.*

*Sínigí bhur ngéaga uaibh.*

*Bhur sciatháin, bhur lámha agus na méara.*

*Craobhacha, craoibhíní agus duilliúr an chrainn.*

*Mothaígí iad ag brú amach.*

*Tá siad ag brú amach san fhairsingeacht timpeall oraibh.*

*Cluinigí siosarnach na leoithne.*

*Tá sí sna méara agus sa duilliúr agaibh.*

*Mothaígí an ghrian oraibh.*

*Bogaigí bhur sciatháin, bhur gcraobhacha go réidh.*

*Sínigí na méara uaibh giota beag go mothaí sibh an ghrian ag sú tríothu.*

*Is crann sibh. Crann láidir cróga.*

*Bainigí sult as an mhothú sin tamall.*

**Smaoinigh agus Pléigh**

*Cad é mar a bhí sé bheith inár gcrann?*

*Cad é mar a bhí ár gcorp?*

*Cad é a mhothaigh muid?*

### Bain úsáid as an script seo le Machnamh an Scamail a dhéanamh.

*Bígí in bhur luí agus déanaigí sibh féin compordach.*

*Cuirigí sibh féin ar bhur sáimhín só.*

*Druidigí na súile.*

*Is scamall sibh.*

*Samhlaígí gur scamall sibh.*

*Tá sibh ag seoladh trasna na spéire.*

*Ag seoladh go suaimhneach trasna na spéire.*

*Tá sibh ag amharc anuas.*

*Feiceann sibh an talamh thíos fúibh.*

*Feiceann sibh na tithe beaga.*

*Feiceann sibh na páirceanna móra.*

*Tá sibh ag seoladh go hiontach mall.*

*Feiceann sibh bhur scáth féin ar an talamh thíos.*

*Tá sé ag bogadh chomh mall sin, mar scáth.*

*Tá sé ag cur fearthainne.*

*Tá braonta beaga fearthainne ag titim ó bhur méara.*

*Mothaígí ag titim iad.*

*Amharcaigí ar na braonta ag titim.*

*Tá siad ag titim anuas ar an fhéir thíos.*

*Tá siad ag titim anuas ar na plandaí thíos.*

*Tá gach rud glas de thairbhe na fearthainne.*

*Tá gach rud úr de thairbhe na fearthainne.*

*Bígí suaimhneach, malltriallach ag seoladh trasna na spéire.*

*Bainigí sult as an mhothú sin tamall.*

#### **Smaoinigh agus Pléigh**

*Cad é mar a bhí sé bheith inár scamall?*

*Cad é mar a bhí ár gcorp?*

*Cad é a mhothaigh muid?*

**Bain úsáid as an script seo le machnamh na gaoithe a dhéanamh.**



*Éirígí in bhur seasamh.*

*Éirígí go suaimhneach.*

*Druidigí na súile.*

*Is sibh an ghaoth.*

*Samhlaígí daoibh féin gur sibh an ghaoth.*

*Is leoithne bhog sibh.*

*Tagann an leoithne ón bholg.*

*Déanaigí anáil a tharraingt isteach.*

*Coinnígí istigh tamall í.*

*Déanaigí an anáil a ligean amach.*

*Séidigí an t-aer.*

*Tá sé iontach bog ar fad.*

*Ní gaoth mhór í an anáil? An ea?*

*Déanaigí gaoth bhog a shéideadh.*

*Cad é mar atá do bholg nuair atá leoithne á séideadh?*

*Tá an t-aer ag bogadh go suaimhneach.*

*Bogaigí na sciatháin, an ceann agus an corp leis an leoithne a léiriú.*

*Ligigí do na géaga ciúnú arís go dtí go bhfuil sibh socair ar fad.*

*Bainigí sult as an mhothú sin tamall.*

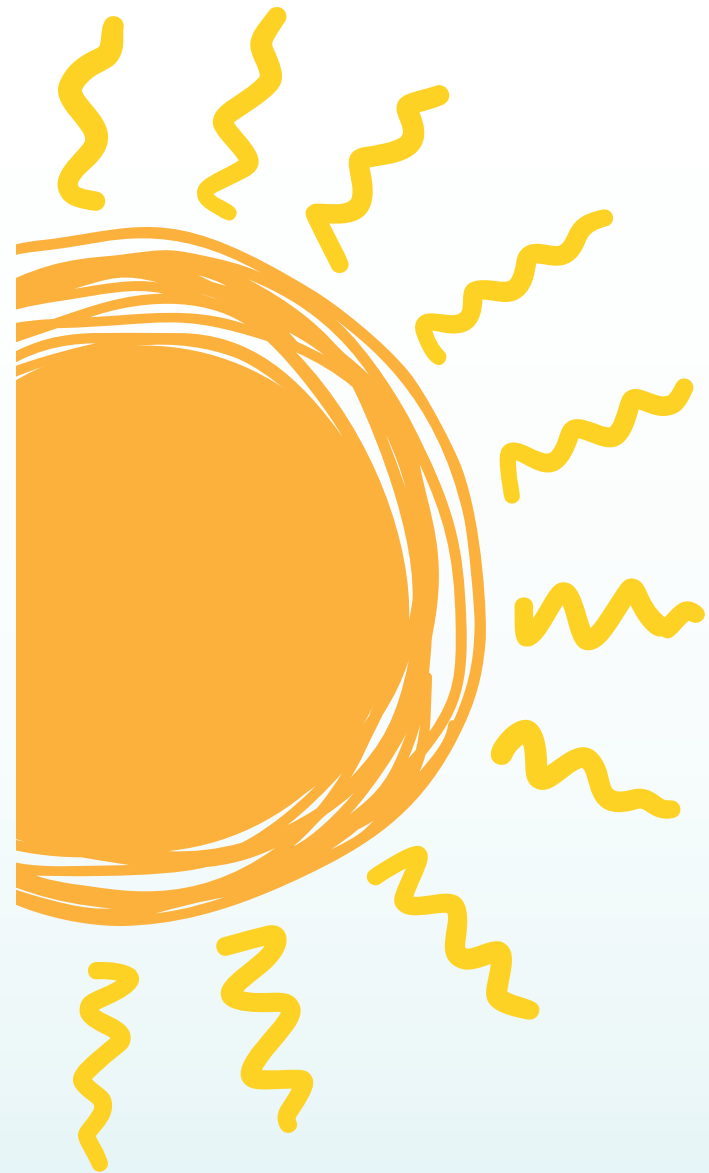
**Smaoinigh agus Pléigh**

*Cad é mar a bhí sé bheith inár ngaoth?*

*Cad é mar a bhí ár gcorp?*

*Cad é a mhothaigh muid?*

### Bain úsáid as an script seo le machnamh na gréine a dhéanamh.



*Bígí in bhur luí.*

*Déanaigí sibh féin compordach.*

*Cuirigí sibh féin ar bhur sáimhín só.*

*Bígí compordach ar an talamh thíos fúibh.*

*Samhlaígí go bhfuil an ghrian ag soilsiú sa spéir.*

*Tá sí ag amharc anuas oraibh.*

*Tá sibh in bhur luí in áit the.*

*Mothaíonn sibh an ghrian do bhur dtéamh.*

*Tá sí ag soilsiú ar bhur n-aghaidh..*

*Tá sí ag soilsiú ar na lámha.*

*Tá sí ag soilsiú ar na cosa.*

*Tá an ghrian ag soilsiú oraibh.*

*Tá an ghrian ag soilsiú oraibh anuas ón spéir ghorm.*

*Samhlaígí go bhfuil sibh ag titim in bhur gcodladh.*

*Bainigí sult as an mhothú sin tamall.*

#### **Smaoinigh agus Pléigh**

*Cad é mar a bhí sé bheith faoin ghrian?*

*Cad é mar a bhí ár gcorp?*

*Cad é a mhothaigh muid?*



## Leathanach Taifeadta an Dalta

Roimh an mhachnamh bhí...orm:	Ina dhiaidh, bhí...orm:



## 4. Aire dom, Aire duit!

Is féidir imeachtaí nó mothúcháin dhiúltacha a láimhseáil nó a fhreastal, ach béim a chur ar a bhfuil maith inár saol agus gan ligean don diúltachas éirí sa mhullach orainn.

Baineann an t-aireachas leis an mhothúchán diúltach a aithint agus a chur 'ar a chothrom', trí shuntas a thabhairt do na rudaí dearfacha atá ann san am céanna.

### 4.1 Ar ár Suaimhneas



rang iomlán



físeán, mataí sa halla



seomra ranga agus halla spóirt



Is é sprioc na gníomhaíochta seo comparáid a dhéanamh idir teannas a bheith ar an chorp agus suaimhneas a bheith ar an chorp.

### 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

- Lig do na daltaí amharc ar an fhíseán seo, físeán ina bhfuil bláthanna galánta ag teacht i mbláth. Pléigh an dóigh a mbíonn:
  - an bachlóg druidte go teann ag an tús agus go n-osclaíonn sí amach de réir a chéile
  - an bláth cruinn i gceann a chéile go teann sa bachlóg agus an teannas istigh sa bachlóg
  - 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 bachlóg 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 chúra. 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 fhoclóir ábhartha na gníomhaíochta, mar atá '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

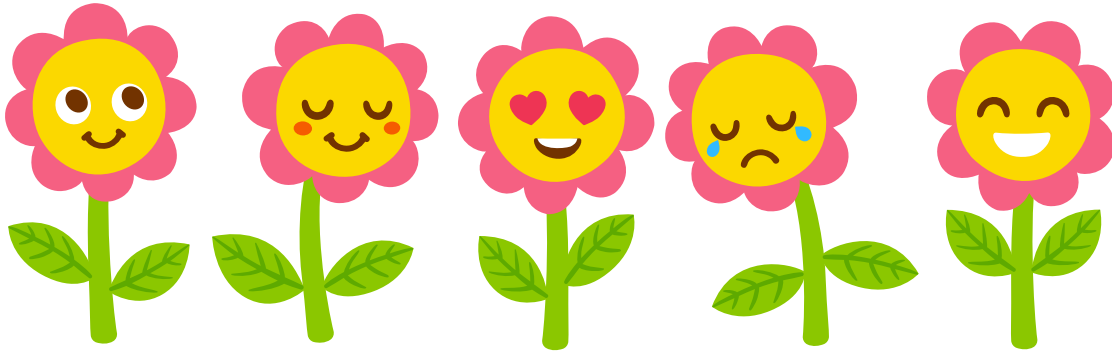
*Cad é a bhíonn orainn nuair a bhíonn muid 'faoi theannas'?*  
*Cad é a bhíonn orainn nuair a bhíonn muid 'ar ár suaimhneas'?*



### Céim 4 - Taispeántas Balla a chruthú

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

## 4.2 Bláth Lán Mothúchán



rang iomlán/daltaí aonair



Teimpléad 4.2



seomra ranga



Tacaítear leis na daltaí sa ghníomhaíocht seo sonrú a chur sa taobh dearfach den scéal nuair a thitfidh rud diúltach amach

### Forbairt Teanga

Beidh éagsúlacht teanga in úsáid sa ghníomhaíocht seo de réir na rudaí a thitfidh amach sa rang. Is fiú dul siar ar theanga na mothúchán lena linn.

B'fhéidir go mbeadh díomá ar na daltaí de dheasca rud éigin a bhain dóibh ach nuair a chuirimid sonrú sna mothúcháin dhearfacha, cuidíonn sé linn ár meanma a chur ar a cothrom.

D'fhéadfadh an ghníomhaíocht seo a úsáid má thiteann rud ar leith amach sa rang, rud is diúltach leis an rang ar fad. Is féidir í a úsáid le daltaí aonair fosta chun tacú leo eachtraí diúltacha a láimhseáil nó a fhreastal.



**Tosaigh a phlé an rud a tharla.**

*Mar shampla: Tá díomá ar an rang mar go bhfuil sé ag cur fearthainne agus nach dtig leo bheith ag súgradh taobh amuigh.*

### Smaoinigh agus Pléigh

*Cad é mar a mhothaíonn muid féin faoi?  
Cad iad na mothúcháin dhiúltacha go léir atá orainn?*

- larr ar na daltaí ansin iarracht a dhéanamh smaoineamh ar rudaí dearfacha atá ag dul ar aghaidh thart orthu.

***Mar shampla: Tá díomá agus míshásamh orainn, ach cad iad na rudaí dearfacha atá ag tarlú?***

- Tá muid taobh istigh lenár gcairde
- Tá muid ag déanamh suilt
- Tá muid te tirim
- Tá muid slán
- Tá dóchas againn go mbeidh muid ag súgradh taobh amuigh ar ball

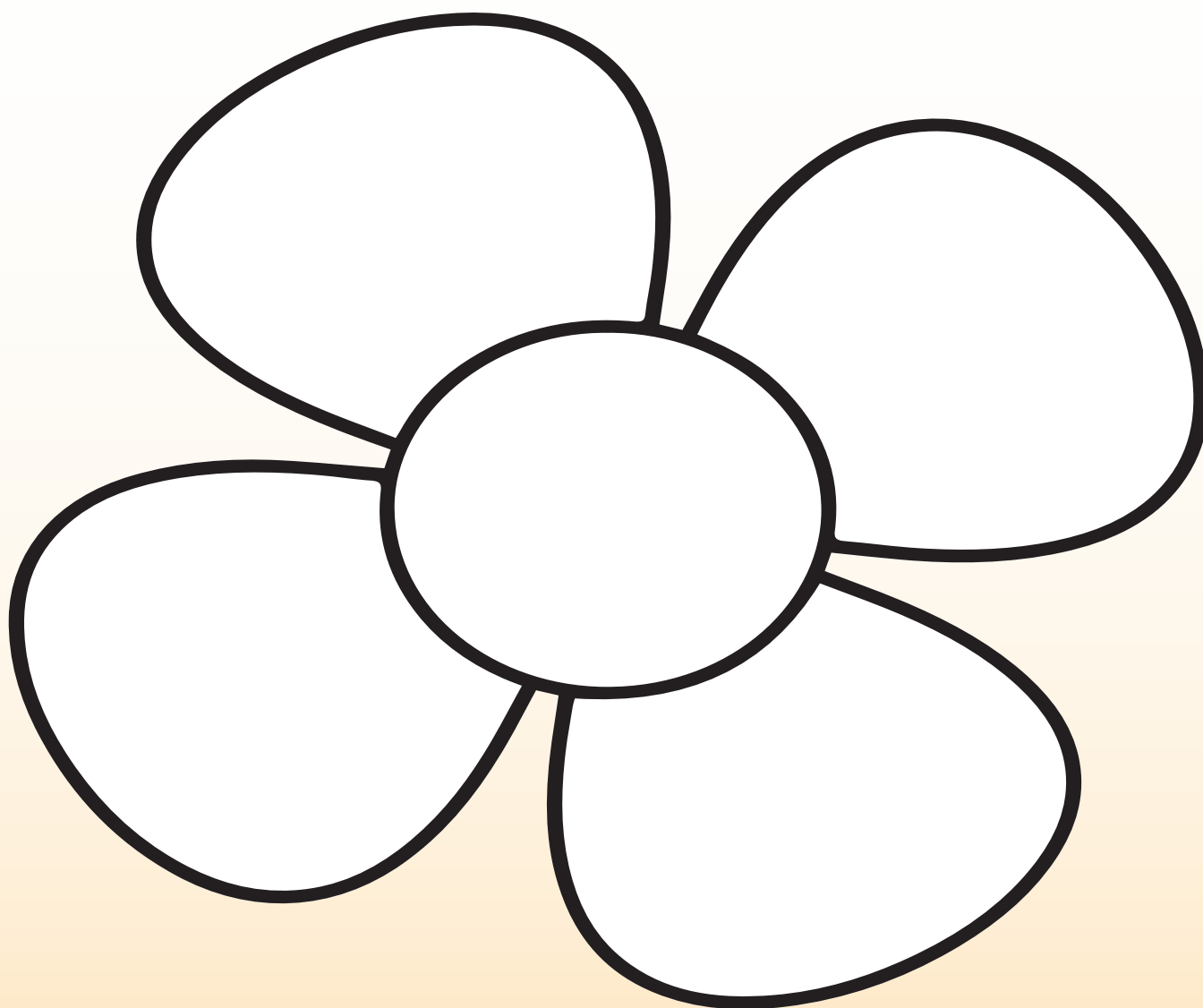
Déan plé ar a thábhachtaí atá sé gan ligean do na mothúcháin dhiúltacha an lámh in uachtar a fháil orainn, ach cuimhneamh ar na dea-rudaí inár saol.

Iarr ar na daltaí Teimpléad 4.2 a chomhlánú lena mothúcháin, idir dhiúltacha agus dearfacha a thairfeadh agus le dearcadh dearfach a dhéanamh den eachtra dhiúltach.

## Teimpléad 4.2

### Bláth Lán Mothúchán

1. Cad é a tharla/a thit amach?
2. Scríobh i lár an bhlátha é.
3. Déan iarracht smaoineamh ar cheithre rud mhaithe is féidir teacht as.
4. Scríobh sna ceithre pheiteal iad thart ar an bhláth.





## 4.3 Miongháire a Tharraingt



rang iomlán/  
beirteanna



Teimpléad 4.3



seomra ranga



Tá an ghníomhaíocht seo ina taca ag na daltaí an difear a dhéanann miongháire, dúinn féin, agus do dhaoine eile a thuiscint.

### Forbairt Teanga

Sa ghníomhaíocht seo, beidh na daltaí ag athrú a ndreacha ó **'dhreach folamh'** go **'miongháire'** agus ansin go **'cár gáire'**.

Is fiú am a chaitheamh ag léiriú na ndreach sin leis na daltaí, á ndaingniú ó thaobh teanga de.



**"Tá dreach folamh orm."**



**"Tá dreach sásta orm."**



**"Tá dreach brónach orm."**

Is gníomhaíocht iontach furasta do pháistí óga í seo, gníomhaíocht a chuirfidh aigne iontu.

Ar dtús, thig leat an ghníomhaíocht a dhéanamh leis na daltaí. Ansin, thig leat a gceann a ligean leo go ndéana siad an ghníomhaíocht ina mbeirteanna.



- Ceansaigh an rang agus iarr orthu bheith ina suí go socair ina n-ionad. Iarr orthu cúpla anáil dhomhain a tharraingt go bhfaighe siad an anáil rialta leo.
- Iarr orthu amharc ort agus tú ag baint gach dreacha de d'aghaidh.
- Amharc romhat agus 'dreach folamh' ort. Ná bíodh mothúchán ar bith le léamh ar d'aghaidh.
- Tosaigh ansin go mall agus tagadh miongháire ort, ag athrú d'aghaidhe de réir a chéile nó go mbeidh cár gáire ort.

- Amharc go bhfeice tú cá mhéad acu atá ag déanamh miongháire ar ais leat.
- Fill go gasta ar an 'dreach folamh' a chur ort ansin, agus tabhair faoi deara ar athraigh siadsan fosta. Is dócha go ndéanfaidh cuid mhaith de na daltaí aithris ar do dhreach.

### Smaoinigh agus Pléigh

*Cad é an mothúchán a bhí orainn nuair a bhí an dreach folamh orainn?*

*Cad é an mothúchán a bhí orainn nuair a bhí cár gáire orainn?*

- Déan an ghníomhaíocht arís, ag treorú na ndaltaí agus iad ag déanamh aithris ort an iarraidh seo.
- Iarr orthu aithris a dhéanamh ar do dhreach agus abair leo tosú agus dreach folamh orthu. Arís eile, athraigh do dhreach ó dhreach folamh go cár gáire.
- De réir mar a rachaidh siad i dtaithe air sin a dhéanamh leat, tiocfaidh an t-am a n-iarrafaidh tú orthu an ghníomhaíocht a dhéanamh lena bpáirtí sa seomra ranga.
- Is féidir an ghníomhaíocht sin a dhéanamh ó am go chéile le meanma a ardú, nó lena chur i gcuimhne do na daltaí gur maith dóibh miongháire a dhéanamh le daoine.



## Gníomhaíochtaí breise

### 1. Féiníní

- Iarr ar na daltaí féinín a ghlacadh dá 'ndreach folamh'.

### Smaoinigh agus Pléigh

*Cad é mar a mhothaíonn muid muid féin nuair a fheiceann muid 'dreach folamh' orainn féin?*

*'cár gáire' orainn féin?*

- Iarr orthu ansin an dara féinín a ghlacadh agus cár gáire orthu an iarraidh seo.

### Smaoinigh agus Pléigh

*Cad é mar a mhothaíonn muid muid féin nuair a fheiceann muid 'cár gáire' orainn féin?*

## 2. Dúshlán an Mhiongháire

- Cuir ceist ar na daltaí cén dreach ba mhaith leo a fheiceáil ar na daoine a chastar orthu.
- Cuir ar vóta é féacháil cén 'dreach' is fearr leis na daltaí.

### Smaoinigh agus Pléigh

*Cad é a spreagann miongháire?  
An spreagann sé áthas nó brón?  
Dearfach nó diúltachas?  
Cad a spreagann na dreacha eile?*

- Cuir dúshlán faoi na daltaí an miongháire a choinneáil go deireadh an lae, ar scoil, ar súgradh agus sa bhaile dóibh.

## 3. Miongháire a Tharraingt

- Iarr ar na daltaí Teimpléad 4.3 a chomhlánú agus iarracht a dhéanamh ar chuid de na hathruithe a tháinig ar a n-aghaidh, agus iad ag dul ó dhreach folamh go cár gáire, a tharraingt.
- Mar sin de, ní bheidh a dhath le léamh ar an chéad aghaidh a tharraingeoidh siad. Beidh fíor an mhiongháire le léamh ar an chéad aghaidh eile; miongháire atá claon níos mó ar an chéad aghaidh eile, agus dá réir sin go dtí go mbeidh an cár gáire le feiceáil ar an aghaidh dheireanach.
- D'fhéadfadh cuid de na daltaí sinsir plé a dhéanamh ar na mothúcháin a bheadh ann ar gach 'céim' de na miongháirí. Mar shampla, b'fhéidir go mbeadh suaimhneas nó socracht á léiriú sna céimeanna tosaigh agus sásamh, áthas agus lúcháir ina dhiaidh sin.

Miongháire a Tharraingt



## 4.4 Bímis Cineálta



rang iomlán



Teimpléad 4.4



seomra ranga



Tá an ghníomhaíocht seo ina taca ag na daltaí a bheith aireach ar dhaoine eile agus ar an domhan thart orthu trí bheith cineálta.

### Forbairt Teanga

Beidh sé tábhachtach am a chaitheamh ag plé an téarma '**cineálta**', agus samplaí d'éachtaí '**cineáltais**' a thabhairt. Tugtar samplaí d'éachtaí den sórt sin sna hÍomhánna ar Theimpléad 4.4.1.



- Gabh siar ar an méid a rinneadh i nGníomhaíocht 4.3.

#### Smaoinigh agus Pléigh

*Cad é mar a chuaigh na mothúcháin dhearfacha ó dhuine go duine de thairbhe miongháire a bheith orthu?*

- Déan comhrá ar dhóigheanna leis an dearfacht a imirt leis na daoine inár dtimpeallacht agus leis na daoine a chastar orainn.
- 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 leis na daltaí fosta.
- Mol do na daltaí taifead a choinneáil ar ghníomhartha cineáltais nó ar dhea-obair ar bith a dhéanann siad go ceann seachtaine nó cúpla lá.
- Bíodh bronnadh duaiseanna ann sa rang agus ceaptar Ceannaire an Chineáltais.



## Teimpléad 4.4.1

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 miogháire le duine.

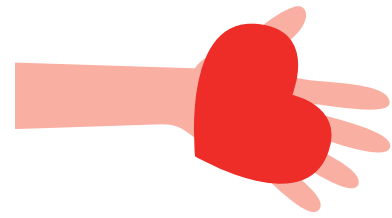


Tabhair '5 in Airde' do dhuine.





## 4.5 Céimeanna chun Ratha



rang iomlán



Teimpléad 4.5



seomra ranga



Sa ghníomhaíocht deiridh seo, beidh deis ag na daltaí ar spriocanna a leagan síos agus iad ag iarraidh bheith aireach ar dhaoine eile amach anseo. Deis atá ann ar cheann dearfach a chur ar an obair seo.

### Forbairt Teanga

Beidh na daltaí ag aithint éachtaí cineáltais sa ghníomhaíocht seo. Is fiú na samplaí thíos a chur ina láthair agus plé a dhéanamh ar an chiall atá leo. Tugtar deis do na daltaí sna samplaí seo struchtúr casta an ainm bhriathartha a chleachtadh fosta.

\_\_\_\_\_ a dhéanamh.  
\_\_\_\_\_ a thabhairt.

- beannú a thabhairt
- miongháire a dhéanamh
- cineáltas beag a dhéanamh
- cuidiú a thabhairt
- buíochas a ghabháil/a ghlacadh
- do dhícheall a dhéanamh

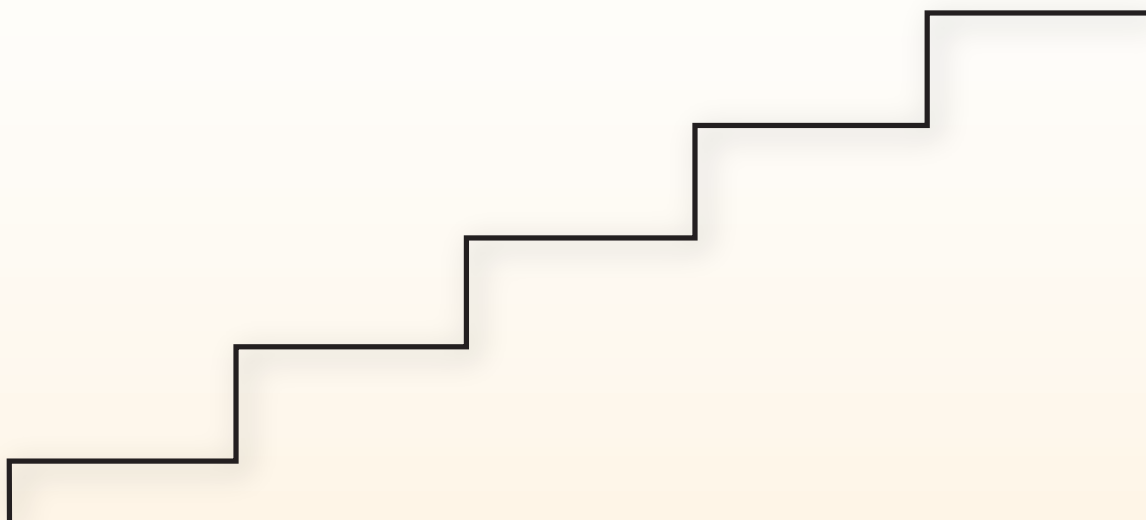
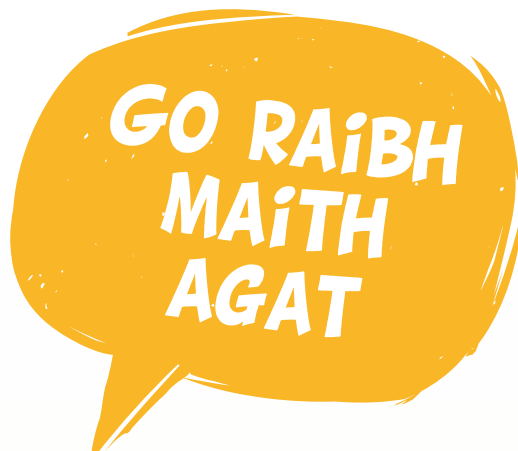


- Cuir coincheap 'Céimeanna chun Ratha' ina láthair. Is 'céimeanna' iad sin a d'fhéadfadh na daltaí a thabhairt go misniúil agus mothúcháin dhearfacha a scaipeadh.
- Iarr ar na daltaí Teimpléad 4.5 a chomhlánú leis na céimeanna chun ratha ba mhaith leo a leagan amach dóibh féin. Is féidir an ghníomhaíocht seo a dhéanamh roinnt uaireanta i rith na bliana chun spriocanna a leagan amach.
- Is féidir gach céim a dhathú de réir mar a chuirfidh siad i gcrích í.

## Teimpléad 4.5

### Céimeanna chun Ratha

Cad iad na céimeanna chun ratha leis an dearfach a scaipeadh?



## 5. Iarscríbhinn

### 5.1 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, Róisín Ní Ghadhra agus Ryan Doherty as an obair speisialta a rinne siad leis na háiseanna seo a chur le chéile.

©Comhairle na Gaelscolaíochta





