

AIRE DUIT!

EOCHAIRCHÉIM 2



Comhairle
na Gaelscolaíochta

Clár

1.	Intreoir	
1.1	An tAireachas	2
1.2	Teanga an Aireachais	3
2.	Análú Aireach	
2.1	Análú Mór le Bloc Beag	4
2.2	Ion-análú agus Easanálú	7
2.3	Análú ó Phonc go Ponc 1	9
2.4	Análú ó Phonc go Ponc 2	12
2.5	An tAireachas i ndiaidh Aclaíochta	14
3.	An Dúlra	
3.1	Na Ceithre Dúile	16
3.2	Na Ceithre Dúile sa Dúlra	18
3.3	Machnamh: Mise an Dúlra	21
4.	Móimintí Aireachais	
4.1	Foinsí Gleo inár Saol	35
4.2	A Cheart a Thabhairt don Suaimhneas agus don Chiúnas	39
4.3	Bí san Aimsir Láithreach	42
4.4	Bímis Cineálta	47
4.5	Mandalaí Aireachais	51

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 aoisoiriúnach 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 gcroílár 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 éisteach 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 mhinice 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 teangadhírithe 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 a bheith meabhrach sa ghluaiseacht is nádúrtha úd an choirp: bheith 'i láthair' na huaire, lom láithreach, tríd an análú aireach a chleachtadh.



2.1 Análú Mór le Bloc Beag



rang iomlán



bloic, mataí, ceol



halla spóirt



Tacaítear leis na daltaí an t-análú acu a thabhairt faoi deara sa ghníomhaíocht seo.

A luaithe a thuigfidh daltaí an rud atá i gceist, is féidir cur leis an bhunghníomhaíocht trí 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 le iad féin a 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

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 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 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

Ansinn, 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

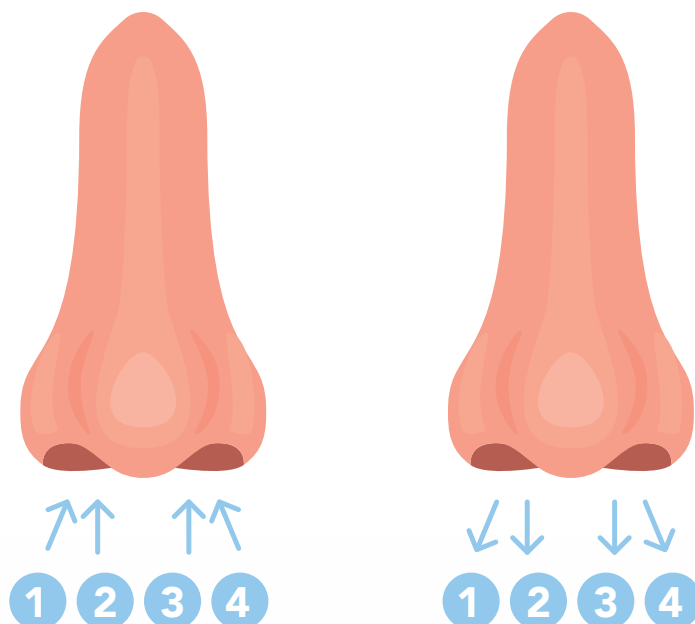
Lean Céim 3 gan aon cheol. Pléigí le chéile mar a mhothaíonn na daltaí iad féin agus an t-anáil ag titim chun ciúnais.

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 fhoghlaím nó, go díreach, réidh le tamall a chaitheamh go haireach.

2.2 Ion-análú agus Easanálú



rang iomlán



Teimpléid 2.2



seomra ranga



Tacaítear leis na daltaí cleas análaithe a fhorbairt sa ghníomhaíocht seo, cleas lena moilleoidh siad an t-análú acu. Dá mhíne a chleachtann siad, is amhlaidh is fusa a bheidh sé acu an t-análú a rialú agus iad féin a shuaimhniú.

Forbairt Teanga

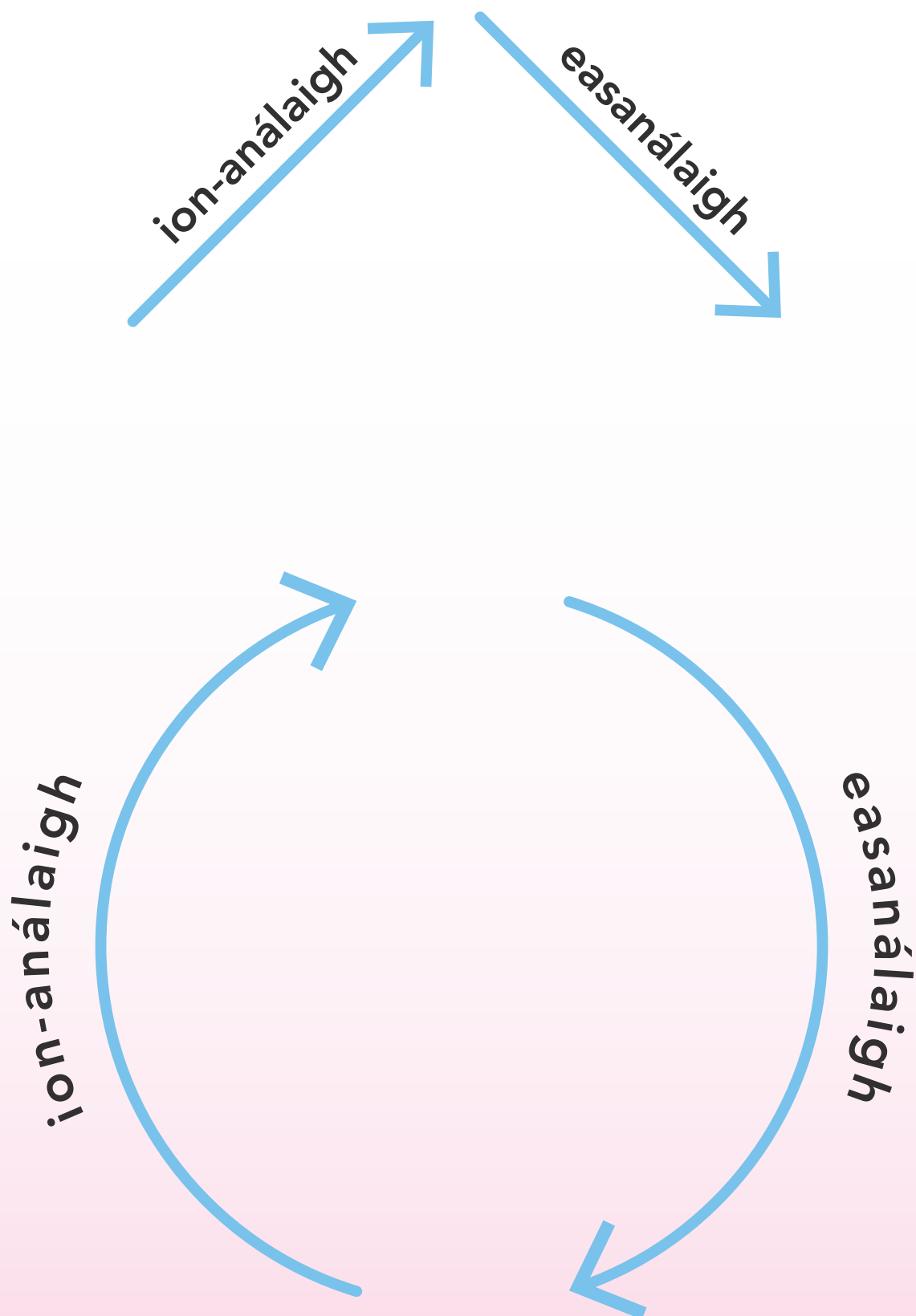
Tógtar sa ghníomhaíocht seo ar na gníomhartha agus ar an teanga a bhí in úsáid sa ghníomhaíocht dheireanach.

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



- Bain úsáid as ceann de Theimpléid 2.2.
- 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



2.3 Análú ó Phonc go Ponc 1



rang iomlán/daltaí aonair



Teimpléid 2.3



seomra ranga



Tacaítear leis na daltaí patrún a chruthú leis an análú a mhoilliú sa ghníomhaíocht seo. Dá mhéad uair 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.

Is fiú an teanga ar Theimpléad 2.3.2 a phlé agus a eiseamláiriú:



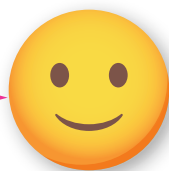
Corraithe



Míshuaimhneach



Go measartha suaimhneach



Suaimhneach



Ar mo sháimhín suilt

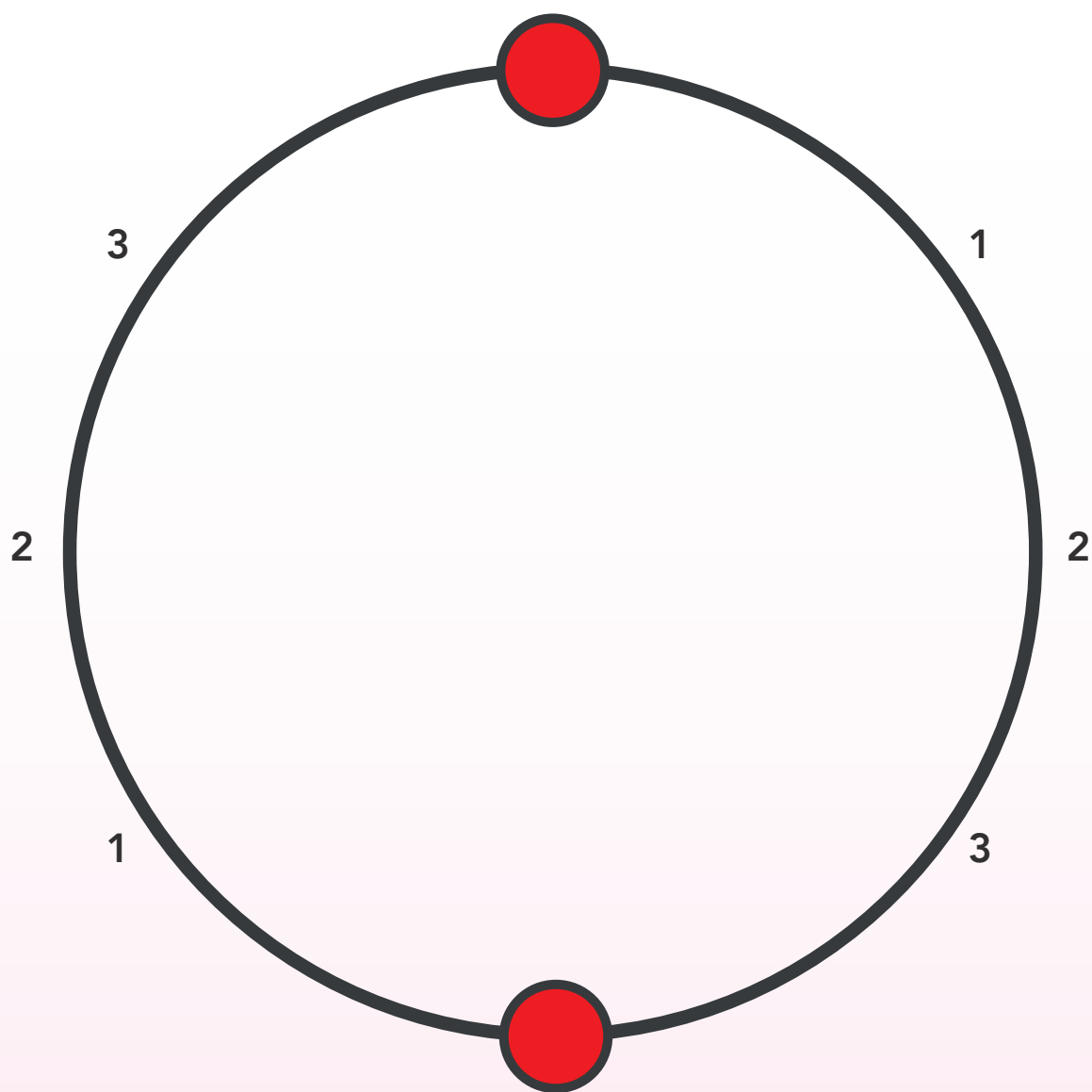


- Iarr ar na daltaí an mhéar cholbha a chur ar an chéad phonc i dTeimpléad 2.3.1, ag ceann uachtair an chiorcail. Tarraingíodh siad a n-anáil go fadálach. Coinníodh siad a n-anáil istigh.
- Rianaíodh siad a méar ansin thart ar an chiorcal a fhad is atá tusa ag rá '1, 2, 3, ponc'. Is cóir duit sin a rá 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.
- Iarr ar na daltaí Teimpléad 2.3.2 a líonadh.

Smaoinigh agus Pléigh

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

Teimpléad 2.3.1



Teimpléad 2.3.2

Cé chomh suaimhneach agus a bhí tú **roimh** an ghníomhaíocht análaithe?

Cuir dath sa bhosca chuí:

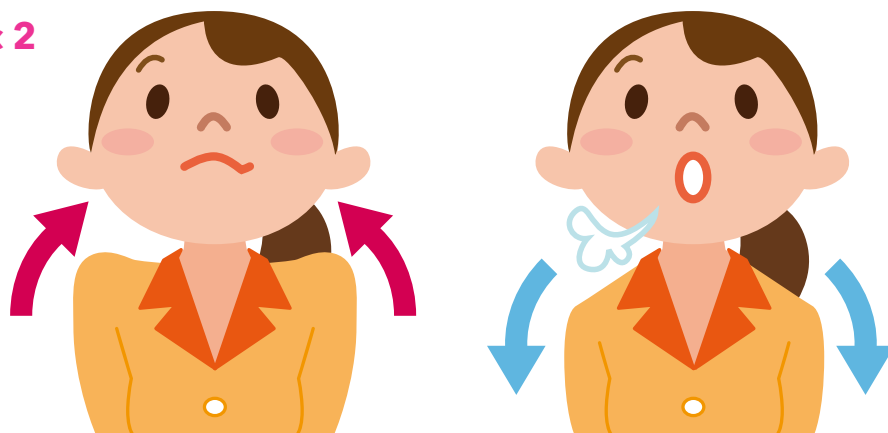
				
Corraithe	Míshuaimhneach	Go measartha suaimhneach	Suaimhneach	Ar mo sháimhín suilt

Cé chomh suaimhneach agus a bhí tú i **ndiaidh** na gníomhaíochta análaithe?

Cuir dath sa bhosca chuí:

				
Corraithe	Míshuaimhneach	Go measartha suaimhneach	Suaimhneach	Ar mo sháimhín suilt

2.4 Análú ó Phonc go Ponc 2



rang iomlán



Teimpléad 2.4



seomra ranga



Dóigh eile é seo leis an análú aireach a chleachtadh.

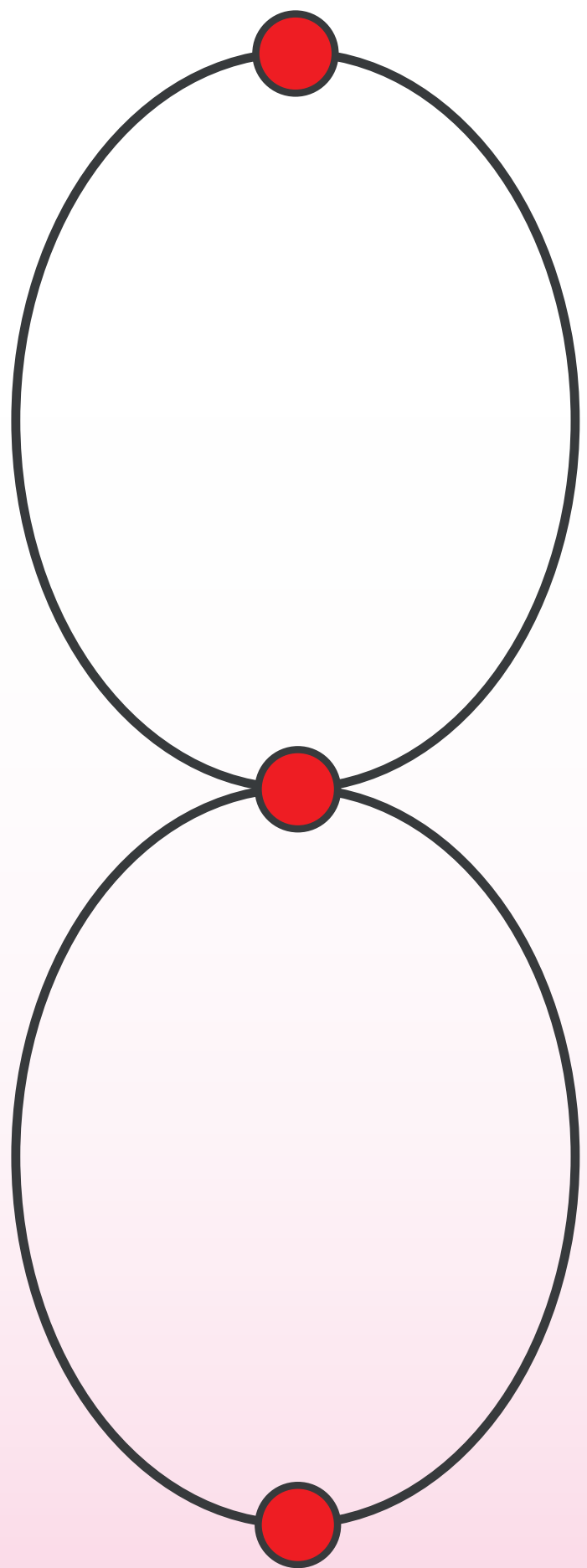
Forbairt Teanga

Tógtar ar na gníomhartha agus ar an teanga a bhí in úsáid in **Análú ó Phonc go Ponc 1** sa ghníomhaíocht seo.

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



- Bain úsáid as Teimpléad 2.3.2 arís. Sula gcuirfear tús ar an chleachtadh, iarr ar na daltaí an chéad cheist a fhreagairt.
- Iarr ar na daltaí an mhéar cholbha a chur ar an phonc sa lár i dTeimpléad 2.4. Iarrfaidh tú orthu ansin a n-anáil a tharraingt go fadálach. Leanfaidh siad orthu ag tarraingt a n-anála agus iad ag bogadh a méire suas go dtí an dara ponc. Fág fúthu féin cén taobh den 8 a rachaidh siad suas lena méar.
- Ar an dara ponc a bhaint amach dóibh, iarrfaidh tú orthu a thosú a ligean amach a n-anáil go fadálach, agus an mhéar acu ar an phonc dhearg. Ansin iarrfaidh tú orthu a n-anáil a tharraingt arís, agus iad ag bogadh a méire anuas, ar ais go dtí an ponc láir arís.
- Ar ais ar an phonc láir dóibh, ligfidh siad amach a n-anáil arís agus iarrfaidh tú orthu a n-anáil a tharraingt de réir mar a bhogfaidh siad a méar síos chuig an phonc dhearg íochtair.
- Nuair a bhainfidh siad an ponc úd amach, ligfidh siad amach a n-anáil go fadálach.
- Fillfidh siad aníos chuig an phonc láir agus tosóidh siad a tharraingt a n-anála arís. Is féidir leo do chuid treoracha a leanúint 4/5 huaire, nó go dtí go mbeidh siad socair suaimhneach.
- Iarr ar na daltaí a machnamh a dhéanamh ar an dóigh a ndeachaigh an cleachtadh sin dóibh agus iarr orthu an cheist dheireanach ar Theimpléad 2.3.2 a fhreagairt.



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 i dTeimpléad 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

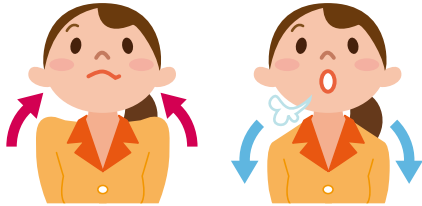
Cad é mar a aithnímid muid féin agus muid i mbun/i ndiaidh aclaíocht a dhéanamh?

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

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

3. Dúil sa 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 Ceithre Dúile



rang iomlán



Teimpléad 3.1



seomra ranga



Is é sprioc na gníomhaíochta seo na ceithre dúile a aithint agus an fheidhm atá acu a thuiscint.

Forbairt Teanga

Teagasctar an stór focal a bhaineann leis na ceithre dúile sa ghníomhaíocht seo.

Is fiú úsáid a bhaint as Teimpléad 3.1 leis an teanga sin a chur i láthair na ndaltaí.



- Tosaigh a mhíniú go bhfuil ceithre dúile sa dúlra, mar atá:



Tine



Talamh



Uisce



Aer

Smaoinigh agus Pléigh

Cén dóigh a bhfuil na ceithre dúile a dhíth ar shíol beag atá le cur? Cad chuige an **talamh**? An **tine**? An **t-aer** agus an **t-uisce**?

Smaoinigh agus Pléigh

Cad é an bhaint atá againne leis na ceithre dúile? Cad é an úsáid atá againne leis an talamh? Le tine? Leis an aer agus leis an uisce?

- Bain feidhm as Teimpléad 3.1 leis an phlé sin a dhaingniú.

Gan



Tine



Talamh

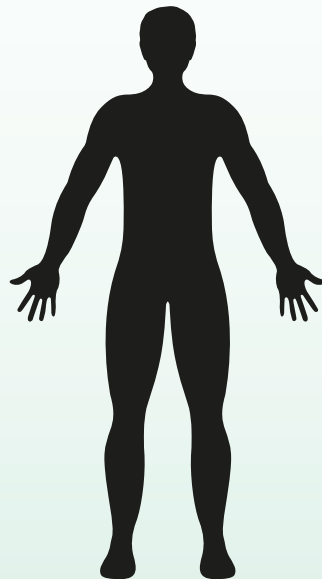


Uisce

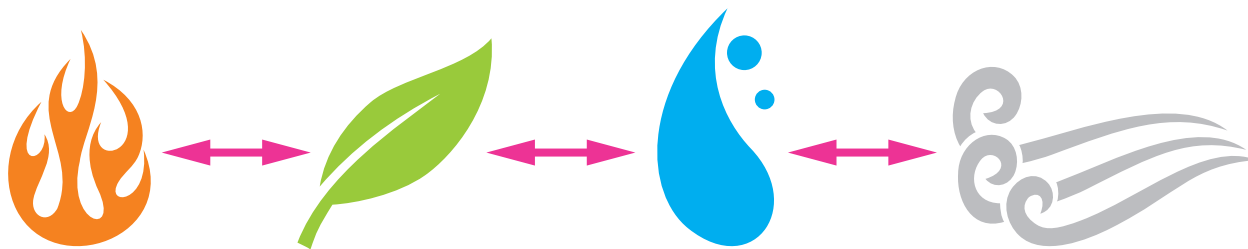


Aer

Ní bheimis beo



3.2 Na Ceithre Dúile sa Dúlra



rang iomlán/
grúpaí beaga



Teimpléad 3.2



seomra ranga

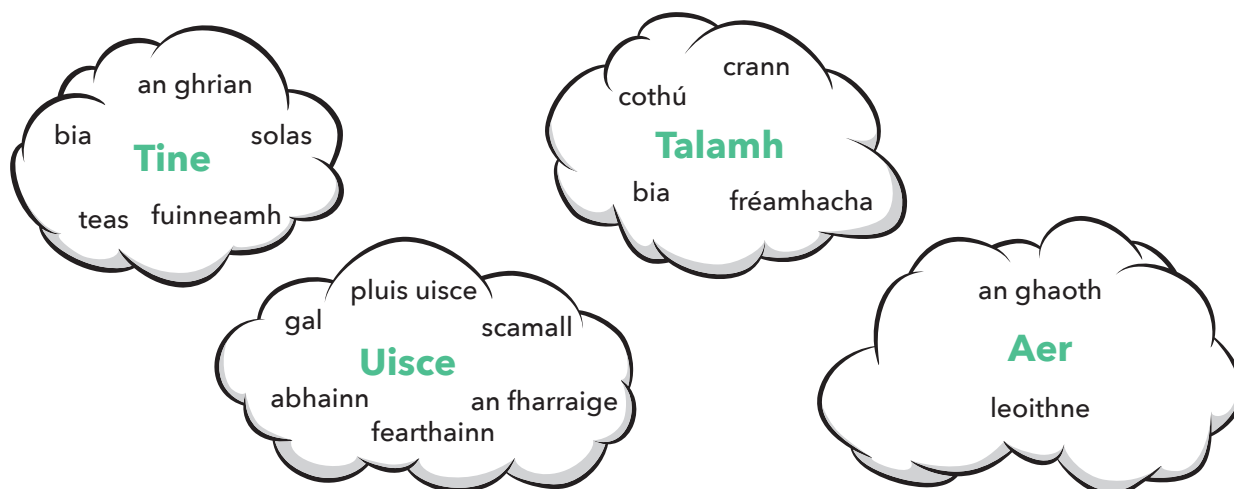


Tacaítear leis na daltaí gaol a dhéanamh suas idir na ceithre dúile agus ceithre ghné éagsúla an dúlra sa ghníomhaíocht seo.

Forbairt Teanga

Is ó na daltaí féin a thiocfaidh an stór focal ag tús na gníomhaíochta. Tiocfaidh na focail sin as an chomhrá a bheidh acu sna grúpaí oibre.

Faoi dheireadh na gníomhaíochta, is fiú a chinntiú go raibh plé ar na téarmaí seo:



Intreoir

- Mar intreoir, cuir na daltaí ag obair ina ngrúpaí. Iarr orthu amharc ar na ceithre ní seo ón dúlra:

Crann Gaoth Grian Scamall

- Tabhair Teimpléad 3.2 agus siombailí na gceithre dúile do na daltaí, chomh maith leis na ceithre íomhá eile. Iarr orthu an dá ghrúpa a chur le chéile, a thaispeáint cé acu ceann is siombail ar a chéile.

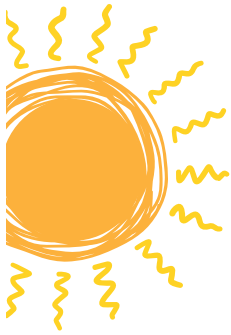
Smaoinigh agus Pléigh

Cad é mar a rinneadh an nasc idir na siombailí?



Gníomhaíocht

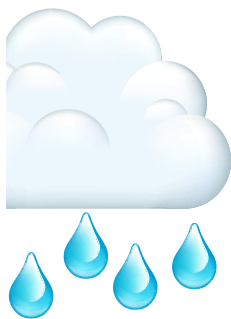
- Tabhair dúil amháin do gach aon ghrúpa. Iarr ar gach grúpa seisiún tobsmaointeoireachta a dhéanamh ar an ghaol atá idir an dúil atá acu agus an ní ón dúlra. Cuirfidh siad a smaointe i láthair an ranga ina dhiaidh sin.
- Cibé gaol a dhéanfaidh na daltaí suas idir na gnéithe/rudaí ón dúlra, agus na dúile a sheasann dóibh, déan sin a phlé.



Déanfar suas gaol idir **tine** agus **an ghrian**. Cuir i gcuimhne do na daltaí gurb amhlaidh a fhaighimid solas, chomh maith le teas, ón ghrian. Tá an solas de dhíth orainn, ó tharla gur ón solas a thagann an fuinneamh agus an bia uile go léir atá againn.



Déanfar suas gaol idir **talamh** agus **an crann** toisc go bhfásann an crann sa talamh agus go gcuireann sé a fhréamhacha go domhan sa talamh. Baineann an crann a bhia agus a chothú as an talamh.



Déanfar suas gaol idir **uisce** agus **an scamall** toisc na scamail a bheith déanta de bhraonáin bheaga uisce. Is iad na braonáin chéanna uisce iad a ghlaigh ó na farraigí, na haibhneacha, agus na pluisceanna uisce fiú. Is uisce na scamail, uisce atá réidh le titim anuas ina fhearthainn arís.



Déanfar suas gaol idir **aer** agus **an ghaoth** ós é sin atá sa ghaoth – aer sa siúl. Siúlann an t-aer ina leoithní gaoithe beaga nó ina roiseanna gaoithe móire. Corruair, bíonn an t-aer ina ghála gaoithe nuair a bhíonn anfa gaoithe ann.

Teimpléad 3.2



Tine



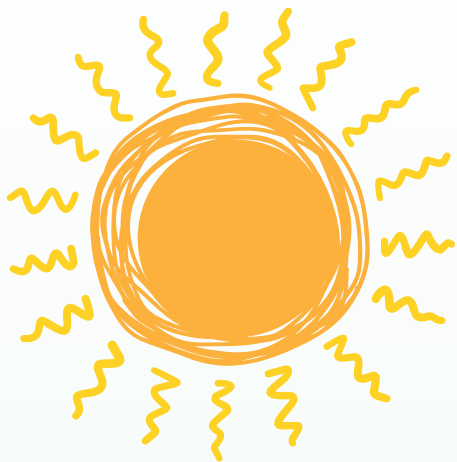
Talamh



Uisce



Aer



3.3 Machnamh: Mise an Dúlra



rang iomlán



Machnamh an Dúlra, ceol
suaimhneach, Teimpléad 3.3



halla spóirt



Tacaítear leis na daltaí a bheith aireach sna cleachtaí machnaimh seo a leanas, leis an tsamhlaíocht a úsáid, a scith 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 an mhachnamh a dhéanamh.
- Is féidir na teimpléid a ghabhann leis 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.
- Is fiú gach machnamh acu seo a dhéanamh i gcomhpháirt leis na daltaí ar dtús. Léirigh thusa na céimeanna sula dtuga siad féin fúthu go neamhspleách.
- Iarr ar na daltaí a bheith ina luí, na géaga scartha giota beag. Bain úsáid as ceann de na scrípteanna seo a leanas.
- Iarrfar orthu a machnamh a dhéanamh ar na mothúcháin sa chorp nuair a thabharfaidh siad dúile agus gnéithe an dúlra isteach sa scéal agus iad i mbun análú dírithe agus aislingeacht faoi threoir.
- Tá píosa breise ag deireadh gach machnaimh le deiseanna a thabhairt do na daltaí sinsir fad a bhaint as an mhachnamh. Sna píosaí breise sin, éiríonn an aimsir míshocair ar feadh tamaill sula socraíonn sí arís. Beidh faill acu ar an taithí sin a phlé fosta.



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



Éirígí go suaimhneach in bhur seasamh.

Druidigí na súile agus samhlaígí daoibh féin gur crann sibh.

Mothaígí bhur gcrann, é fuaite don talamh leis na fréamhacha ó bhur gcosa.

Croithigí na ladhracha. Mothaígí na ladhracha ag brú isteach san ithir - ag cur fréamhacha.

Mothaígí na fréamhacha atá ag fás ó bhur ladhracha agus iad ag brú isteach sa talamh thíos fúibh.

Sínigí bhur ngéaga uaibh go bog, agus bhur sciatháin, bhur lámha agus na méara - craobhacha, craobhíní agus duilliúr an chrainn.

Mothaígí iad ag brú amach san fhairsingeacht timpeall oraibh.

Cluinigí siosarnach na leoithne boige sna méara agus sa duilliúr agaibh.

Mothaígí an ghrian agus sibh ag sroicheadh uirthi le bia agus solas a fháil.

Bogaigí bhur sciatháin, bhur gcraobhacha go réidh de réir mar a bhaineann an leoithne biongadh beag astu.

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

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?

Píosa breise do R6/7

Sa phíosa breise seo, éiríonn an aimsir míshocair ar feadh tamaill sula socraíonn sí arís. Beidh deis, i ndiaidh na gníomhaíochta seo, ar chomhrá a dhéanamh ar an athrú a thagann orainn leis an aimsir mhór.

Mothaígí an ghaoth, atá ag éirí.

Tá sí ag éirí agus ag baint luascadh as bhur ngéaga.

Tá sé ag cur crua oraibh fanacht i bhur seasamh.

Tá na craobhacha ag lúbadh.

Tá siad ag lúbadh agus ag luascadh, ar tí briseadh.

Mothaígí an duilliúr á shíobadh den chrann.

Tá an duilliúr á shíobhadh den chrann agus ag teitheadh roimh an ghaoth.

Ar an dea-uair, tá sé ag ciúnú anois.

Tá an ghaoth ag titim. Mothaígí sibh féin ag titim chun ciúnais arís.

Mothaígí sibh féin ag ciúnú. An corp ag ciúnú. Tá na géaga socair anois.

Mothaígí an ghrian oraibh arís.

Is beag má bhogann sibh ar chor ar bith anois.

Smaoinigh agus Pléigh

*Ar tháinig athrú ar bith orainn nuair a d'éirigh ar an aimsir?
Ar shocraigh muid arís nuair a shocraigh an aimsir?*

Bain úsáid as an script seo le Machnamh an Scamaill a dhéanamh.

Bígí in bhur luí agus soiprígí sibh féin ar an talamh thíos fúibh.

Samhlaígí daoibh féin gur scamall sibh, scamall atá ag seoladh go suaimhneach trasna na spéire.

Samhlaígí daoibh féin go bhfuil sibh ag amharc anuas agus go bhfeiceann sibh an talamh thíos fúibh.

Tá sibh ag seoladh go hiontach mall, agus féadann sibh bhur scáth féin ar an talamh thíos a fheiceáil.

Tá sé ag bogadh chomh mall sin, mar scáth, gur doiligh a fheiceáil go bhfuil siúl faoi ar chor ar bith.

Mothaígí braonta beaga fearthainne ag titim ó bharr bhur méar.

Amharcaigí ar na braonta ag titim anuas ar an fhéar agus ar na plandaí thíos.

Féachaigí gur glaise agus gurb úire gach rud de thairbhe na fearthainne.

Leagaigí bhur n-intinn ar bheith ar foluain go suaimhneach, malltriallach san aer arís.

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?

Píosa breise do R6/7

Sa phíosa breise seo, éiríonn an aimsir míshocair ar feadh tamaill sula socraíonn sí arís. Beidh deis, i ndiaidh na gníomhaíochta seo, ar chomhrá a dhéanamh ar an athrú a thagann orainn leis an aimsir mhór.

Samhlaígí daoibh féin go dtéann sibh isteach le scamail eile, scamail atá níos mó agus níos dorcha ná sibh féin.

Tosaíonn na scamail sin a bhogadh níos gaiste agus mothaíonn sibh go bhfuil sibh do bhur dtarraingt ag na scamail dhorcha sin.

Cuireann na scamail sin bailc go bhfágann an talamh thíos ar maos.

Tá cuma fhliuch, ghruama ar gach aon rud.

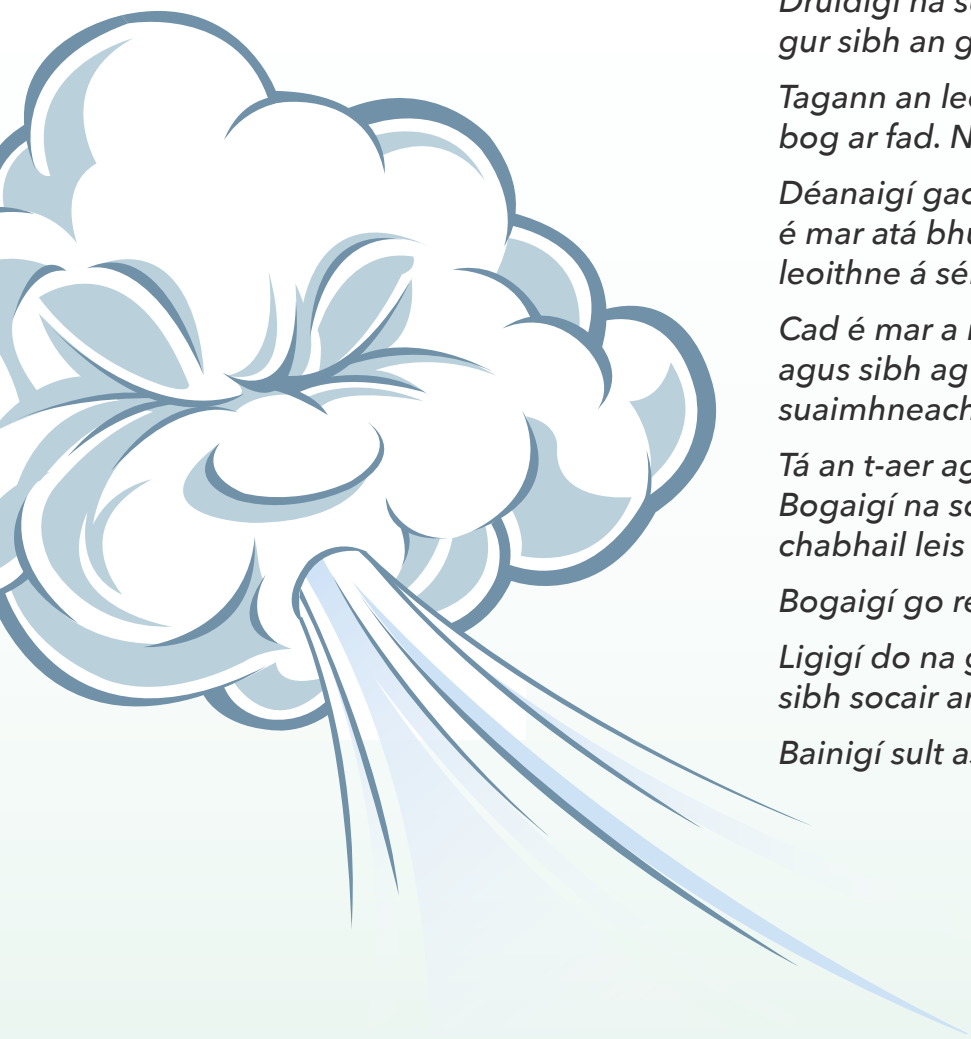
De réir a chéile, áfach, imíonn na scamail mhóra go dtí go bhfuil sibh libh féin arís.

Filleann sibh ar bheith ar foluain trasna spéir ghorm taobh thall den ghrian.

Smaoinigh agus Pléigh

*Ar tháinig athrú ar bith orainn nuair a d'éirigh ar an aimsir?
Ar shocraigh muid arís nuair a shocraigh an aimsir?*

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



Éirígí go suaimhneach in bhur seasamh.

Druidigí na súile agus samhlaígí daoibh féin gur sibh an ghaoth. Is leoithne bhog sibh.

Tagann an leoithne ón bholg ach tá sí iontach bog ar fad. Ní gaoth mhór í.

Déanaigí gaoth bhog a shéideadh. Cad é mar atá bhur mbolg nuair a bhíonn leoithne á séideadh agaibh?

Cad é mar a mhothaíonn sibh sibh féin agus sibh ag bogadh an aeir go bog suaimhneach?

Tá an t-aer ag bogadh go suaimhneach. Bogaigí na sciatháin, an ceann agus an chabhail leis an leoithne a léiriú.

Bogaigí go réidh iad.

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?*

Píosa breise do R6/7

Sa phíosa breise seo, éiríonn an aimsir míshocair ar feadh tamaill sula socraíonn sí arís. Beidh deis, i ndiaidh na gníomhaíochta, ar chomhrá a dhéanamh ar an athrú a thagann orainn leis an aimsir mhór.



Mothaígí sibh féin ag dul i láidreach, ag ardú agus ag dul i neart!

Séidigí níos láidre agus bogaigí bhur gcorp go léireoidh sibh a dhéine atá an doineann.

Mothaígí an longar langar agus an neart a bhaineann le gaoth láidir.

Samhlaígí bhur ngoile, é bunoscionn, de réir mar a éiríonn an ghaoth as smacht agus as cuimse láidir!

Anois, tá an ghaoth ag titim. Mothaígí sibh féin ag titim chun ciúnais arís.

Mothaígí sibh féin ag ciúnú. An corp ag ciúnú. An goile ag socrú. Na géaga socair anois. Is leoithne bhog ghaoithe arís sibh.



Smaoinigh agus Pléigh

*Ar tháinig athrú ar bith orainn nuair a d'éirigh ar an aimsir?
Ar shocraigh muid arís nuair a shocraigh an aimsir?*

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



Bígí in bhur luí agus déanaigí sibh féin a shoipriú ar an talamh thíos fúibh.

Samhlaígí daoibh féin go bhfuil an ghrian ag soilsiú sa spéir.

Samhlaígí go bhfuil sí ag amharc anuas oraibh.

Tá sibh in bhur luí in áit the agus mothaíonn sibh an ghrian do bhur ngoradh go smior.

Samhlaígí daoibh féin go bhfuil sibh ag titim in bhur gcodladh agus an ghrian ag dul isteach go cnámh ionaibh.

Bainigí sult as an mhothú sin tamall, an ghrian ag soilsiú oraibh anuas ón spéir ghorm.

Smaoinigh agus Pléigh

Cad é mar a bhí sé bheith inár ngrian?

Cad é mar a bhí ár gcorp?

Cad é a mhothaigh muid?

Píosa breise do R6/7

Sa phíosa breise seo, éiríonn an aimsir míshocair ar feadh tamaill sula socraíonn sí arís. Beidh deis, i ndiaidh na gníomhaíochta seo, ar chomhrá a dhéanamh ar an athrú a thagann orainn leis an aimsir mhór.



Mothaígí an ghrian agus an teas ag éirí inti.

Leanann an ghrian uirthi ag dul i dteocht nó go n-éiríonn sé míchompordach, agus go mothaíonn sibh an craiceann á bhruith ag an ghrian.

Tá tart oraibh agus tá grian loiscneach ann. Tá bhur dteanga amuigh leis an tart. Tá tochas in bhur súile agus pian in bhur gceann.

Níl sibh compordach. Tá sé ró-the.

Ach anois, mothaígí an ghrian agus fionnuaire ag teacht uirthi sa dóigh go mbainfidh sibh sult as bheith ina luí faoin ghrian arís.

Tá sibh te ach ar bhur gcompord arís. Bainigí sult as an mhothú sin ar feadh tamaill.

Smaoinigh agus Pléigh

*Ar tháinig athrú ar bith orainn nuair a d'éirigh ar an aimsir?
Ar shocraigh muid arís nuair a shocraigh an aimsir?*

Gníomhaíochtaí:

1. I dTeimpléad 3.3.1, iarr ar na daltaí smaoineamh ar an dóigh a ndeachaigh an machnamh i bhfeidhm ar leibhéal a suaimhnis.

2. I dTeimpléad 3.3.2, iarrfar orthu cuimhneamh ar a gcéadfaí agus a bhreacadh síos sa teimpléad na rudaí a chonaic siad, a chuala siad, a bhlais siad, a mhothaigh siad agus na rudaí a bhfuair siad a mboladh. Agus iad ag smaoineamh orthu féin ina gcrann mar shampla, b'fhéidir go ndéarfadh siad:

- Go bhfaca siad an spéir
- Gur chuala siad na héin
- Go bhfuair siad boladh na fearthainne
- Gur bhlais siad an ghrian
- Gur mhothaigh siad an t-aer

3. I dTeimpléad 3.3.3, cuirtear ar a gcumas do na daltaí sinsir a machnamh a dhéanamh ar bheith socair suaimhneach ag tús an mhachnaimh.

Déanfaidh siad a machnamh ansin ar an atmaisféar a d'athraigh agus a d'éirigh róláidir acu, agus mar a d'aithin siad iad féin nuair a chaill siad 'smacht' ar a dtimpeallacht.

Féadann na daltaí sonrú a chur sa mhothú a tháinig orthu nuair a d'fhill siad ar an análú agus nuair a bhí rudaí faoi smacht acu arís.

Teimpléad 3.3.1

Cé chomh suaimhneach agus a bhí tú **roimh** an mhachnamh?



Corraithe



Míshuaimhneach



Go measartha suaimhneach



Suaimhneach



Ar mo sháimhín suilt

Cé chomh suaimhneach agus a bhí tú **i ndiaidh** an mhachnaimh?



Corraithe



Míshuaimhneach



Go measartha suaimhneach



Suaimhneach

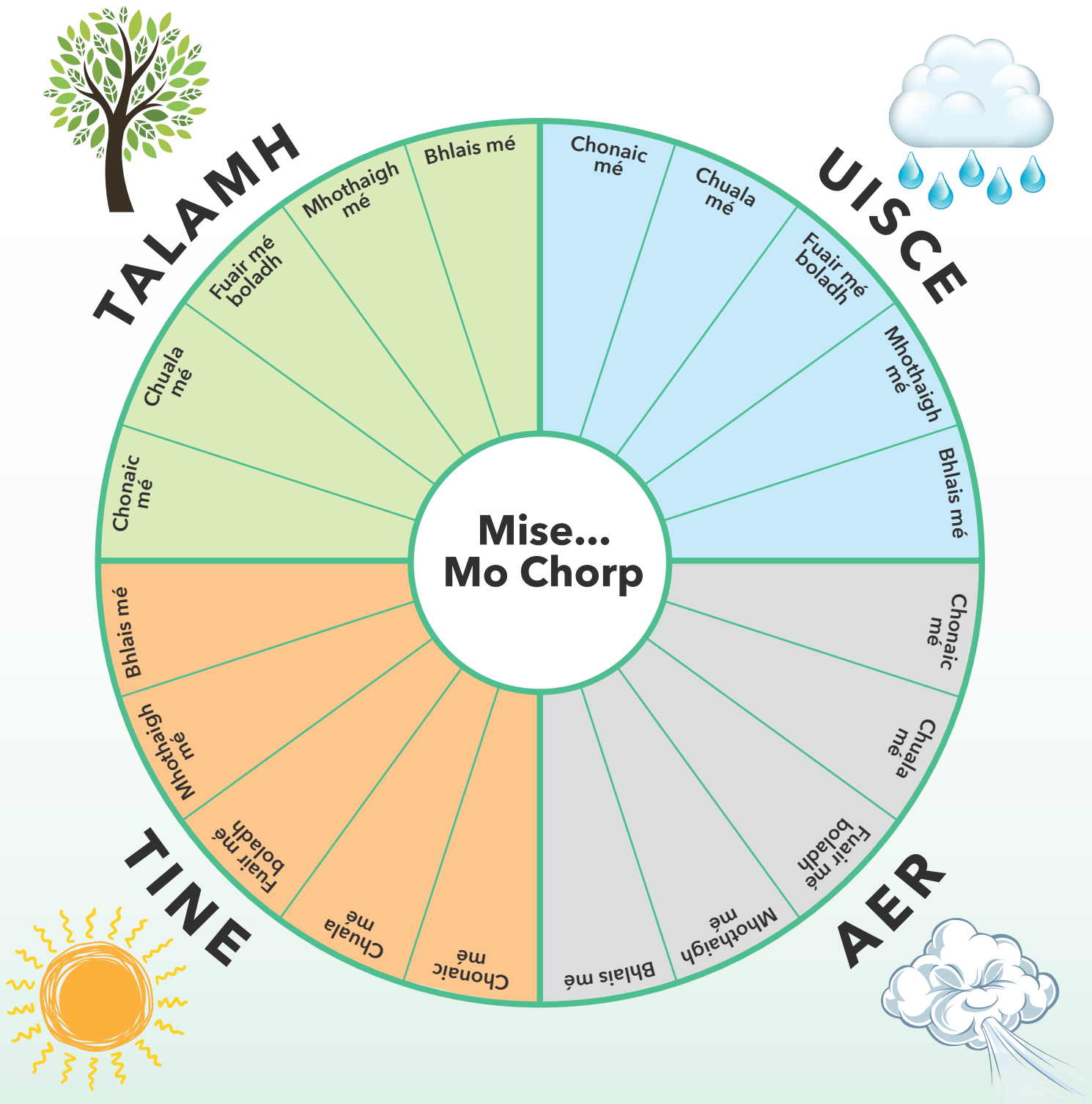


Ar mo sháimhín suilt

Ar chuidigh sé leat a bheith ag smaoineamh ar cheann de na ceithre dúile?

Chuidigh

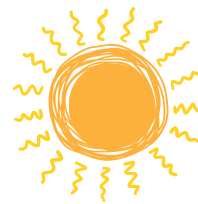
Níor chuidigh



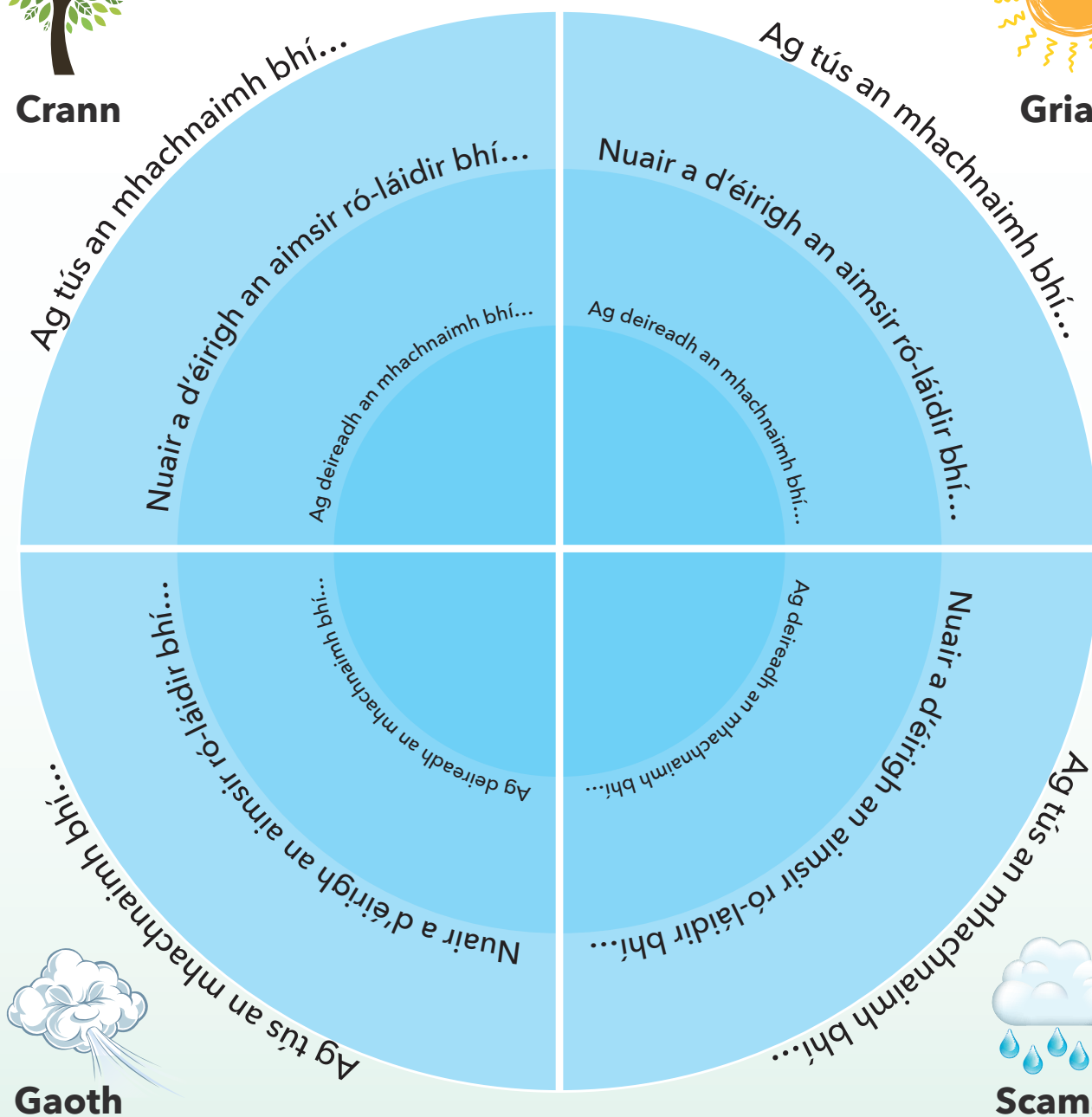
Teimpléad 3.3.3



Crann



Grian



Gaoth



Scamall

4. Móimintí Aireachais

Sna gníomhaíochtaí seo, spreagfar na daltaí lena fháil amach a thairbhí atá sé a n-am a ghlacadh le bheith socair, ciúin agus le bheith 'i láthair' na huaire.

Breathnóidh siad a luachmhaire atá sé am a chaitheamh le smaoineamh, le ciúnas agus le suaimhneas.

4.1 Foinsí Gleo inár Saol



rang iomlán



Teimpléad 4.1



seomra ranga



Tacaítear leis na daltaí na foinsí gleo atá thart orthu a aithint sa ghníomhaíocht seo.

Forbairt Teanga

Pléifidh na daltaí foinsí 'gleo' inár saol. Is tábhachtach go dtuigean siad gurb ionann gleo agus fuaimeanna thart orainn, fuaimeanna a chuireann isteach ar an chiúnas nó ar an suaimhneas.

Beidh roinnt de na focail sa tábla thíos ag na daltaí cheana féin ach is fiú am a chaitheamh leis na focail nua.



- Sa chéad dul síos, iarr ar na daltaí fanacht socair agus éisteacht leis na fuaimeanna atá le cluinstit thart orthu.
- Iarr orthu liosta a dhéanamh de na rudaí a dhéanann gleo ina saol. Ar na rudaí sin, is dócha go mbeidh:

teilifís
daoine raidiúnna iPadanna eitleáin
gairis chluichíochta
carranna agus gluaisteáin ainmhithe agus éin
ríomhairí cloig na scoile gutháin
láithreáin tógala callairí cliste
innealra ceol aimsir

- Iarr orthu físeach a dhéanamh leis na fuaimeanna sin a thaispeáint. Thiocfadh leo an físeach sin a tharraingt, nó íomhánna a aimsiú agus a phriontáil le colláis a dhéanamh, ina léireofar na foinsí gleo uile go léir inár saol.
- I dTeimpléad 4.1.1 déanfaidh siad na fuaimeanna nádúrtha a scaradh ó fhuaimneanna an duine. Déanfaidh siad na fuaimeanna thart orthu a chéimniú ón fhuaim is boige go dtí an fhuaim is mó. Thiocfadh leo na cinn is mó a chuireann isteach orthu ó lá go lá a chéimniú fosta.
- Tarraing ort féin gurb é an fáth nach bhfuil mórán ciúnais ná suaimhnis inár saol sa lá atá inniu ann ná easpa am suaimhnis agus spásanna ciúine. Is beag nach bhfuil gleo buan ann inár saol.

Smaoinigh agus Pléigh

Cad iad na rudaí nach dtig linn a dhéanamh de dheasca easpa am suaimhnis? An mbíonn muid ábalta smaoineamh ag an ghleo? An mbíonn faill cainte againn ag gleo an tsaoil?

- Iarr ar na daltaí Teimpléad 4.1.2 a chomhlánú lena smaointe ar easpa am smaoinimh nó cainte a bhreacadh síos.

Teimpléad 4.1.1

Foinsí Gleo inár Saol

Cláraigh fuaimeanna nádúrtha agus fuaimeanna an duine sa tábla thíos.

Fuaimeanna Nádúrtha	Fuaimeanna an Duine

Éist leis na fuaimeanna thart ort.

Cláraigh ar an chiallaire iad, ón fhuaim is boige go dtí an fhuaim is mó.



Cad é an fhuaim is fearr leat? _____

Cad é an fhuaim is lú ort? _____

Teimpléad 4.1.2

An áit a mbíonn gleo, ní bhíonn suaimhneas, ciúnas ná tost

Ní bhíonn am le bheith:



4.2 A Cheart a Thabhairt don Suaimhneas agus don Chiúnas



rang iomlán



Teimpléad 4.2



seomra ranga



Spreagtar na daltaí le tairbhe a bhaint as amanna tosta agus amanna suaimhnis sa ghníomhaíocht seo.

Forbairt Teanga

Déanfaidh daltaí plé ar **amanna tosta** agus **amanna suaimhnis**.

Is ó na daltaí féin a thiocfaidh an stór focal de réir na smaointe a bhíonn acu le linn na gníomhaíochta agus is féidir na samplaí sa tábla thíos a chur ina láthair fosta.



- Pléigh leis an rang a thábhachtaí atá am suaimhnis agus ciúnais acu agus déan spás sa lá scoile faoina choinne, oiread agus is féidir.

- Déan liosta de na rudaí sin. B'fhéidir go mbeadh na rudaí seo ann:

Smaoinigh agus Pléigh

Cad is féidir a dhéanamh in amanna tosta agus amanna suaimhnis?

Rudaí a dhéanann muid in amanna tosta:

codladh na súl oscailte
dul a shiúl léamh smaoineamh
suí leis an teaghlach
dul isteach faoin chith luí thart scríobh
bheith ag súgradh le bréagáin
tomhas a dhéanamh obair baile a dhéanamh
pictiúr a dhéanamh

Rudaí a dhéanann muid in amanna suaimhnis:

éisteacht le ceol suaimhneach
suí le cairde/leis an teaghlach
bheith ag cogarnach le cairde/ leis an teaghlach
bheith ag súgradh le bréagáin

- Thig leis na daltaí na smaointe a bhreacfaidh siad síos a úsáid le cuidiú leo Teimpléad 4.2 a chomhlánú.

Smaointe breise

- Bíodh tamall d'am suaimhnis mar chuid d'Obair Baile nó d'Fhoghlaim Baile na ndaltaí. Tabhair orthu tuairisc a bhreacadh ar an am a chaitheann siad go suaimhneach, ina n-aonar nó le daoine eile, go ceann cúpla seachtain.
- Mol dóibh dialann a scríobh, más mian leo, ina gcuirfidh siad na smaointe a ritheann leo le linn an ama suaimhnis. Ba cheart dóibh 15 bhomaite nó mar sin a chaitheamh leis an am suaimhnis.

Teimpléad 4.2

An áit a mbíonn suaimhneas, ciúnas nó tost...

Bíonn am le bheith:



4.3 Bí san Aimsir Láithreach



rang iomlán/
daltaí aonair



an dán 'Ann',
Teimpléad 4.3



seomra ranga



Sa ghníomhaíocht ghairid seo, spreagfar na daltaí lena machnamh a dhéanamh ar na dea-rudaí uile go léir atá thart orthu lom láithreach.

Forbairt Teanga

Beidh tuiscint ag na daltaí ar an '**Aimsir Láithreach**' ón ghramadach agus is fiú tagairt a dhéanamh uirthi sin agus daltaí ag díriú ar cad atá ag tarlú thart orthu **lom láithreach**.

Beidh aird ar leith ar na rudaí **a mhothaíonn** na daltaí lom láithreach agus na rudaí **atá acu** lom láithreach. Tá roinnt samplaí ar rudaí mar sin sa dán, '**Ann**'.

Is den aireachas é bheith ann, san aimsir láithreach, 'i láthair' na huaire agus ciall agat don áit a bhfuil tú.



- Léigh an dán, 'Ann' (ar an chéad leathanach eile) leis na daltaí.
- Cuir béim ar na focail 'agam' agus 'mothaím'.

Ann

Tá mé ann!

Is leor sin!

Leor sin le fios a bheith **agam...**

Go bhfuil mo chairde agam,

Mothaím an grá atá acu orm.

Go bhfuil suaimhneas **agam,**

Mothaím an croí ag bualadh ionam.

Go bhfuil síocháin **agam,**

Mothaím an ciúnas a thig léi sin.

Go bhfuil am le bheith ag smaoineamh **agam,**

Mothaím an lúcháir a chuireann sin orm.

Níl mé áit ar bith eile!

Tá mé ann!

Mothaím slán!

Le Anne McErlane

- Tabhair le fios gur chaith an file Móimint Aireachais de thairbhe gur aithin sí gach a raibh aici agus gach ar mhothaigh sí ag am ar leith sin. Sin a bhfuil le déanamh!
- Abair leis na daltaí gur léir don fhile go raibh a lán rudaí aici go díreach ansin, in áit na mbonn. Iarr orthu na rudaí sin a bhí aici a aithint.
- Is iomaí rud a mhothaigh an file fosta, sa mhóimint ar leith sin, in áit na mbonn. Iarr ar na daltaí na mothúcháin sin a aithint.

Smaoinigh agus Pléigh

*Cén cineál meanman atá ag an fhile?
An bhfuil dearcadh dearfach nó
diúltach aici?*

- Déan gníomhaíocht ghairid análaithe leis na daltaí a chiúnú. Cuir ceol séimh ag gabháil. Iarr orthu a bheith ina suí go socair agus a n-anáil a tharraingt agus a ligean amach go fadálach. Iarr orthu dearmad a dhéanamh ar na rudaí a tharla roimhe agus neamhaird a thabhairt ar na rudaí atá ag dul a tharlú ar ball. Iarr orthu bheith ann go díreach, san aimsir láithreach!
- Agus iad ina suí ansin, iarr orthu smaoineamh ar rudaí atá acu, anois féin, agus iarr orthu a machnamh a dhéanamh ar cad é mar a aithníonn siad iad féin i láthair na huaire fosta.
- Iarr ar na daltaí Teimpléad 4.3.1 a chomhlánú. Baineadh siad úsáid as na smaointe a bhuail iad nuair a bhí siad ag déanamh an mhachnaimh.
- Féadann na daltaí imlíne an dáin i dTeimpléad 4.3.2 a úsáid lena leagan féin a chumadh.

Teimpléad 4.3.1

Lom Láithreach

Rudaí atá agam lom láithreach:	Rudaí a mhothaím lom láithreach:

Teimpléad 4.3.1

Lom Láithreach

Rudaí atá agam lom láithreach:	Rudaí a mhothaím lom láithreach:

Ann

Tá mé ann!

Is leor sin!

Leor sin le fios a bheith **agam...**

Go _____ **agam,**

Mothaím

Go _____ **agam,**

Mothaím _____

Go _____ **agam,**

Mothaím _____

Go _____ **agam,**

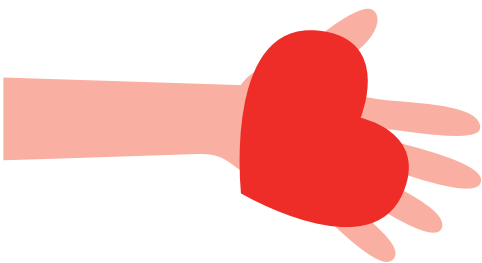
Mothaím _____

Níl mé áit ar bith eile!

Tá mé ann!

Mothaím _____

4.4 Bímis Cineálta!



grúpaí beaga



Teimpléid 4.4



seomra ranga



Sa ghníomhaíocht seo, tacaítear leis na daltaí a bheith aireach ar dhaoine eile agus ar an domhan thart orthu trí bheith cineálta.

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 do dhuine
- miongháire a dhéanamh le duine
- cineáltas beag a dhéanamh ar dhuine
- cuidiú a thabhairt do dhuine
- buíochas a ghabháil/a ghlacadh le duine
- do dhícheall a dhéanamh le rud

Sna gníomhaíochtaí go dtí seo, is orthu féin a bhí aird na ndaltaí: ar an aireachas acu féin. Tá sé tábhachtach, áfach, bheith aireach ar dhaoine eile agus cineáltas a dhéanamh orthu fosta. Má dhéanaimid cineáltas ar dhaoine eile, is fusa a dhéanfaimid cineáltas orainn féin fosta!



- Iarr ar na daltaí breathnú ar an ráiteas:

Bímis cineálta!

- Iarr orthu a machnamh agus a gcomhrá a dhéanamh ar dhóigheanna ar féidir leo bheith cineálta le daoine eile.
- Iarr orthu Teimpléad 4.4.1 a líonadh leis na smaointe sin.

Smaoinigh agus Pléigh

An raibh sé doiligh teacht ar dhóigheanna le bheith cineálta? An ionann cineáltas a dhéanamh agus rudaí a cheannach do dhuine?

- Iarr orthu a machnamh agus a gcomhrá a dhéanamh ar dhóigheanna ar féidir leo bheith cineálta leo féin. Is féidir leo na smaointe sin a chlárú ar Theimpléad 4.4.2.

Smaoinigh agus Pléigh

An raibh sé níos fusa smaoineamh ar dhóigheanna le bheith cineálta le daoine eile ná bheith cineálta linn féin?

- Spreag na daltaí le Gealltanais Cineáltais a thabhairt. Ba cheart go gcuirfí ar chumas na ndaltaí a bheith cineálta le daoine eile agus leo féin de thairbhe an ghealltanais.

Cad é mar is féidir cineáltas a dhéanamh?

Dóigheanna le bheith cineálta le
mo theaghlach:

Dóigheanna le bheith cineálta le
mo chairde:

Dóigheanna le bheith cineálta le
daoine sa phobal agam:

Dóigheanna le bheith cineálta leis
an domhan thart orm:



Cad é mar is féidir cineáltas a dhéanamh?

Dóigheanna le bheith cineálta liom féin!



4.5 Mandalaí Aireachais



daltaí aonair



ábhar ealaíne



seomra ranga/
taobh amuigh



Cuirfear an dlióg mhullaigh ar an roinn seo leis an ghníomhaíocht seo a leanas, gníomhaíocht lena gcuirfear craiceann dearfach cruthaitheach ar an obair ar fad a rinneadh go dtí seo.

Is bealach ar dóigh leis an chruthaíocht a léiriú, le bheith ciúin, agus le bheith 'i láthair' na huaire Mandalaí a tharraingt agus a dhathú.

Forbairt Teanga

Beidh na daltaí ag foghlaim cad is **Mandala** ann. Is fiú an t-eolas sa bhosca thíos a roinnt leis na daltaí go bhfaighidh siad tuiscint ar an dóigh agus ar an fháth a gcruthaítear Mandalaí.

Mandalaí

Creidtear i gcuid de na cultúir san India, go ngabhann cumhachtaí láidre spioradálta le mandalaí a dhéanamh agus a dhathú. Is ón tSanscrait, teanga ársa ón India, a thig an focal Mandala. Ciallaíonn sé 'ciorcal', cruth a creideadh a bheith naofa. Bhí mandalaí ann le solas a thabhairt don mheon. Meastar go gcuidíonn siad le cuid mhór tinneas a leigheas. De ghnáth, bíonn imleacán nó lárphointe amháin sa Mhandala, agus eascraíonn brat fairsing siombailí, cruthanna agus samhlacha ón phointe sin sa lár. Is minic dathanna beoga bríomhara ar an Mhandala.

EOLAS

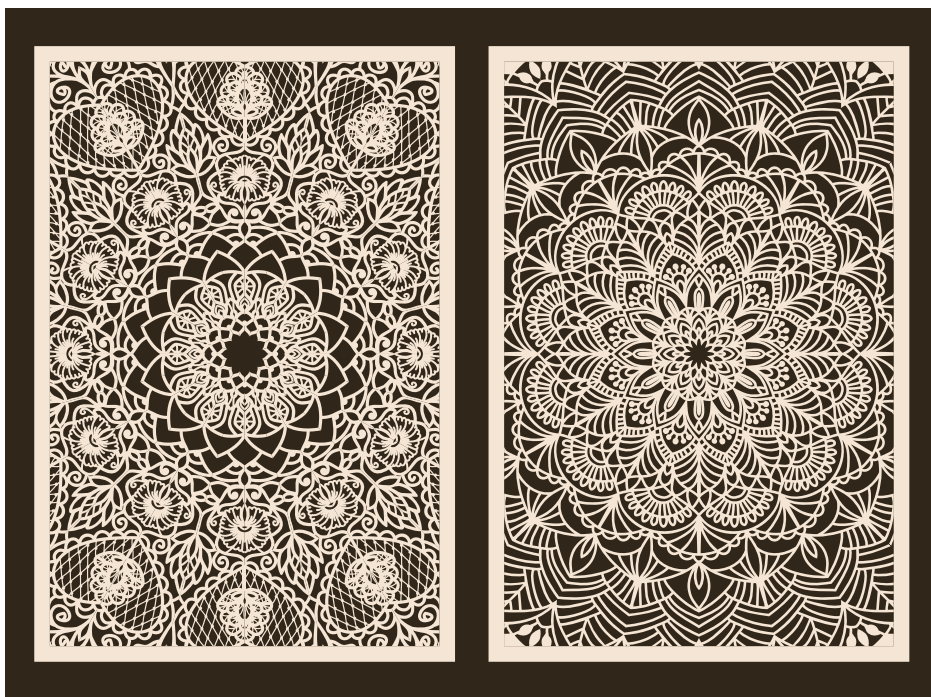


- Ag seo cúpla moladh le suim na ndaltaí a mhúscailt chun mandalaí a dhéanamh agus a dhathú.

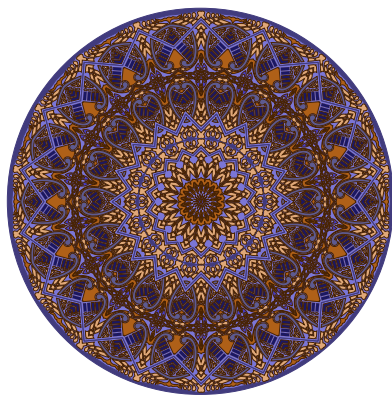
1. Mandala ó Naipcín Pláta

Tá dhá dhóigh le mandala a dhéanamh de naipcín pláta.

- Is féidir péinteanna beoga suairce a chur ar an naipcín pláta i stíl mhandala.
- De rogha air sin, cuir an naipcín pláta ina iomláine ar leathanach agus bain úsáid as mar stionsal. Cuir dathanna ar an naipcín pláta, de bhuillí éadroma, ag déanamh cinnte de go gcuirtear na dathanna sna poill ar an naipcín pláta. Cuir an naipcín pláta ar triomú go ceann tamall gairid. Bain an naipcín pláta den leathanach go cúramach go nochtar an mandala faoi.



2. Mandala ar phláta páipéir



- Tabhair pláta páipéir, gléasanna dathúcháin, amhail marcóirí nó péinteanna, do na daltaí. B'fhéidir go mbainfí úsáid as na hábhair seo;
 - Baitíní cadáis
 - Réiteoirí píopa
 - Coirníní greamaitheacha, seoda bréige

3. Mandala fiáin

- Lig a gceann leis na daltaí ábhair nádúrtha a chruinniú a mheasann siad a bheadh úsáideach leis an mhandala a dhéanamh.
- Thiocfadh leo grianghraf a ghlacadh dá mandala más mandala mór é atá taobh amuigh. Ar ais sa seomra ranga dóibh, d'fhéadfadh siad a mandala a athdhéanamh leo féin.



- Thiocfadh leis na daltaí mandalaí a dhéanamh i séasúir éagsúla agus sonrú a chur sna hábhair a bhfuil teacht orthu de réir shéasúir éagsúla na bliana. D'fhéadfadh siad smaoineamh ar na dathanna difriúla a bhíonn ar na mandalaí ag comhrac na ráithí. Le cois iad a bheith aireach, chuirfí ar a gcumas do na daltaí dúil a chur sa dúlra agus ina dtimpeallacht de thairbhe na gníomhaíochta sin.

4. Mandala Focal

- Nuair a thuigfidh na daltaí an dóigh le mandalaí a dhéanamh, thiocfadh leo a n-úsáid lena smaointe a thaifeadh mar chuid den taithí aireachais agus folláine acu.
- Faoi mar atá sa tsolaoide thíos, d'fhéadfadh na daltaí ciorcal daite a tharraingt nó a dhéanamh sa lár. Amach ón chiorcal sin a thiocfaidh gach focal a scríobhfaidh siad. I lár an chiorcail, scríobhfaidh siad na focail nó an mana ba mhaith leat na daltaí a bhreathnú. Ag seo cúpla sampla:

Tá mé buíoch as...

Tá mé aigeanta mar go...

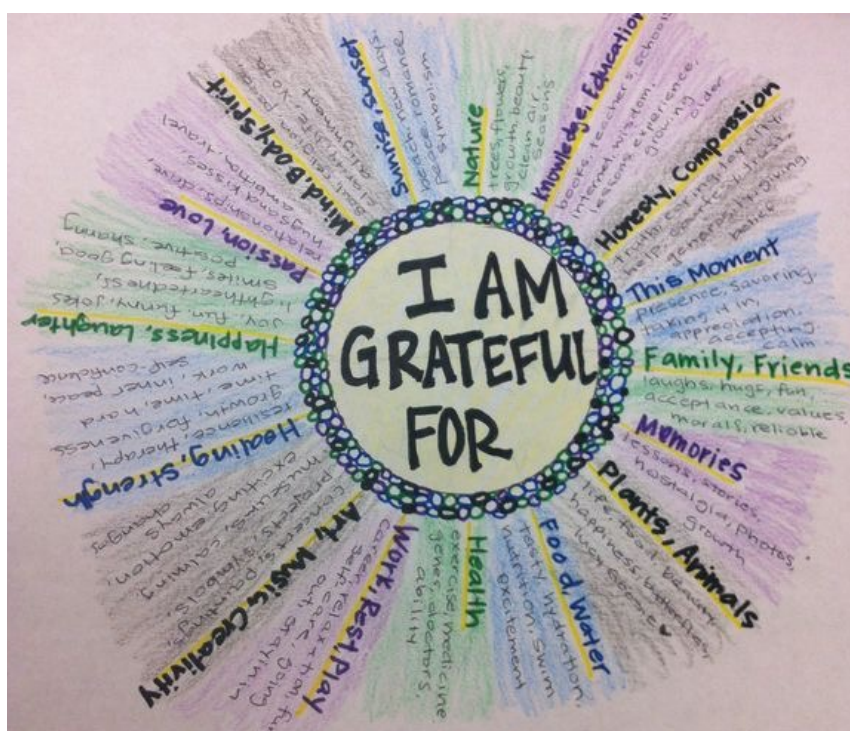
Tá áthas orm óir...

Tá grá agam ar...

Rudaí a chuireann áthas orm...

Rudaí a chuireann brón orm...

Agus mé socair thig liom...



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.

