

Fios Folláine

An Bhonnchéim



Clár

1.	Intreoir	
1.1	Cad is Folláine ann?	2
1.2	Cad é mar a Chothaítear an Fholláine?	2
1.3	Teanga na Folláine	3
2.	Mé Féin agus An Corp	
2.1	Mise Mé Féin	4
2.2	Mo Chorp	9
2.3	Gníomhaíochtaí Breise	18
3.	Folláine Coirp agus Intinne	
3.1	Aire a thabhairt don Chorp	20
3.2	Aire a thabhairt don Chorp (2)	27
3.3	Aire a thabhairt don Chorp agus don Intinn	31
3.4	Is Gnóthach an Mac an Ceann!	32
3.5	Aire a Thabhairt don Cheann	35
3.6	Gníomhaíochtaí Breise	37
4.	Folláine Mothúchán	
4.1	Spléach-chártaí na Mothúchán	39
4.2	Stór Focal na Mothúchán	43
4.3	Mothúcháin a Chur in lúl	48
4.4	Mothúchán Mór, Mothúchán Beag	56
4.5	I mo Chroí Istigh	60
4.6	Tá mé Lán Tapóg	62
4.7	Cad é a Dhéanfaidh mé?	66
4.8	Gníomhaíochtaí Breise	69
5.	Iarscríbhinn	
5.1	Scéalta na Mothúchán	71

Eochair



Eagrú Ranga



Áiseanna



Suíomh



Sprioc



Treoir

1. Intreoir

1.1 Cad is Folláine ann?

Is é atá san **fholláine** ná **sláinte choirp, intinne, mothúchán agus shóisialta** fite fuaite ina chéile.

Nuair a fhoghlaimítear faoin tsláinte agus faoin fholláine, is amhlaidh a fhaightear eolas agus tuiscint, scileanna agus buanna a bheidh de dhíth le folláine mothúchán, shóisialta, intinne agus coirp a chothú.

Tá na gnéithe sin fite fuaite ina chéile, go díreach mar atá an chuid is mó den churaclam agus den fhoghlaim sna Luathbhlianta. Tá sé tábhachtach go ndéanfar **folláine** dhearfach a chothú inár ndaltaí as a n-óige.

1.2 Cad é mar a Chothaítear an Fholláine?

Is iomaí rud a bhaineann leis an fholláine.

Is é atá i gceist leis an fholláine a chothú i measc daltaí Luathbhlianta ná deis a thabhairt dóibh:

- ar bheith cruthaitheach, agus iad féin a chur in iúl
- ar bheith ag súgradh, istigh agus amuigh
- ar thuiscint a fháil ar aire a thabhairt don chorp
- ar pháirt a ghlacadh i ngníomhaíocht choirp
- ar na mothúcháin a fhiosrú
- ar theanga a bhaineann leis na mothúcháin a fhorbairt
- ar stad den fhuadar, agus tairbhe a bhaint as am suaimhnis
- ar dhul i gcomhar le daoine eile
- ar thuiscint a fháil ar a n-iompar féin agus an tionchar atá ag an iompar céanna ar dhaoine eile.

Is tairbheach amach a chur ar a súile do pháistí go bhfuil siad speisialta, gur daoine ar leith iad agus go bhfuil grá agus cion ag daoine orthu.

Déanfar sin san aonad seo agus na mothúcháin á bhfiosrú trí chluichí agus gníomhaíochtaí. Tabharfar deiseanna do na daltaí ar an tuiscint agus an teanga chuí a fhorbairt sna cluichí agus gníomhaíochtaí sin, agus muinín acu astú féin fad is a bheidh siad ag gabháil dóibh.

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

1.3 Teanga na Folláine



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

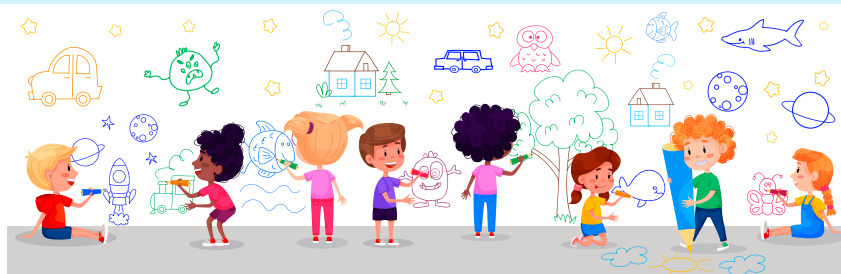
Tugtar deiseanna luachmhara do na daltaí ar theanga na folláine a chluinstin agus a thuiscint i gcomhthéacs sna gníomhaíochtaí folláine. Dá mhíne a chleachtfar na gníomhaíochtaí, is amhlaidh is gasta a thuigfear agus a thógfar an teanga shainiúil sin i gcomhthéacs. Tá tréimhsí plé i gcuid de na gníomhaíochtaí, tréimhsí a mbeidh faill ag na daltaí teanga na folláine a chur chun a caite i gcomhthéacs struchtúrtha lena linn.

I rith an lae scoile, tapaigh deiseanna nadúrtha, bíodh sin le dalta aonair nó leis an rang iomlán, ar theanga na folláine 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 teangadhíritha a chruthú. Tá áiseanna breise sa cháipéis lena dtacaítear go sainiúil le teanga na folláine a fhorbairt.

Rinneadh gach iarracht an cháipéis a struchtúru agus na haistir foghlamtha 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. Mé Féin agus An Corp

Is é an aidhm atá leis na gníomhaíochtaí tosaigh seo a leanas ná deis a thabhairt do na daltaí ar mhachnamh a dhéanamh orthu féin agus ar an corp.



2.1 Mise Mé Féin!



rang iomlán



Teimpléid 2.1 agus ábhar ealaíne



seomra ranga



Tugtar deis do na daltaí ar mhachnamh a dhéanamh orthu féin agus ar na rudaí a chuireann áthas orthu sa gníomhaíocht seo.

Forbairt Teanga

Dírítear sa gníomhaíocht tosaigh seo ar mhothúchán an **áthais** go príomha. Is ó na daltaí a thiocfaidh an teanga atá ábhartha acu féin ó thaobh rudaí a chuireann áthas orthu.

Is fiú na frásaí seo a chur i láthair na ndaltaí agus a chleachtadh:

"Tá mé sásta."

"Tá áthas orm."

"Seo na rudaí a chuireann áthas orm..."

"Bím sásta nuair a bhím..."



Iarr ar na daltaí pictiúr díobh féin a tharraingt nó a phéinteáil ar cheann de na teimpléid thíos.

Ansin, iarr orthu rudaí a tharraingt nó a phéinteáil thart ar a bhféinphortráid:

- a n-ainm
- pictiúr dá dteaghlach
- pictiúr dá dteach
- rudaí is maith leo a dhéanamh
- rudaí amhail an bia, na cluichí, na bréagáin is ansa leo.

Más ábhartha, cuidigh leis na daltaí lipéad a chur leis na rudaí sin.

- Cuir suas na leathanaigh go léir go bhfeice gach duine iad.

Smaoinigh agus Pléigh

*Cad iad na rudaí a chuireann áthas orainn?
Cad chuige a gcuireann na rudaí sin áthas orainn?*



Tá mé sásta.

Is mise _____.

Teimpléad 2.1 Mise Mé Féin



Tá áthas orm.

Is mise _____.



Seo na rudaí a chuireann áthas orm.

Is mise _____.



Bím sásta nuair a bhím ag ...

Is mise _____.

2.2 Mo Chorp



grúpaí beaga/
beirteanna



íomhánna na mball coirp,
rolla páipéir balla, marcóirí



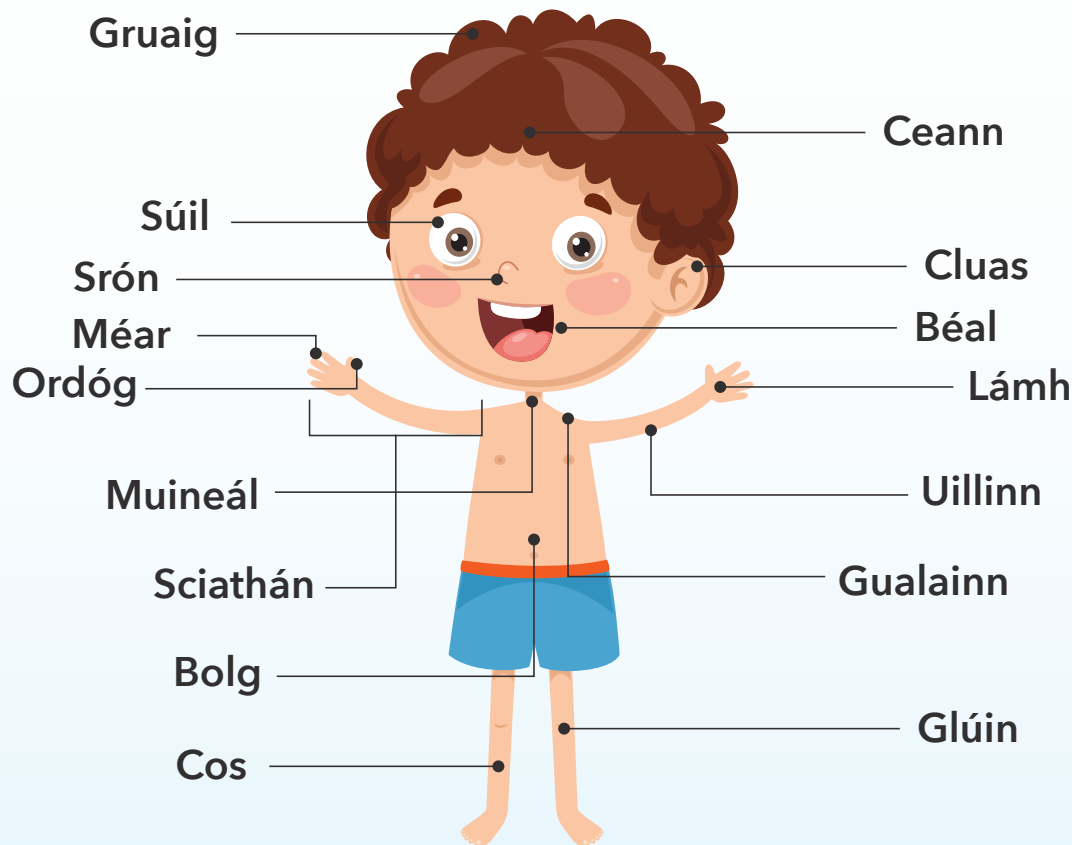
seomra ranga



Beidh an ghníomhaíocht seo ina cuidiú ag na daltaí na focail a bhaineann le téama an Choirp a fhoghlaim agus a chleachtadh.

Forbairt Teanga

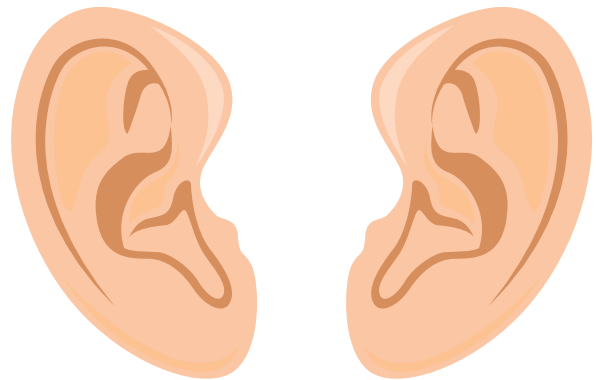
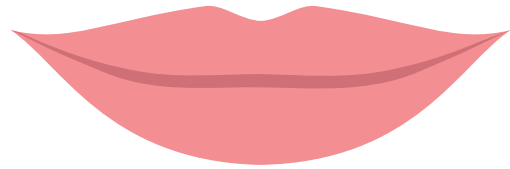
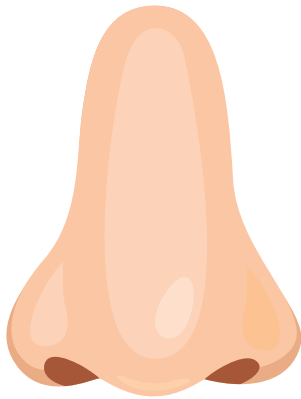
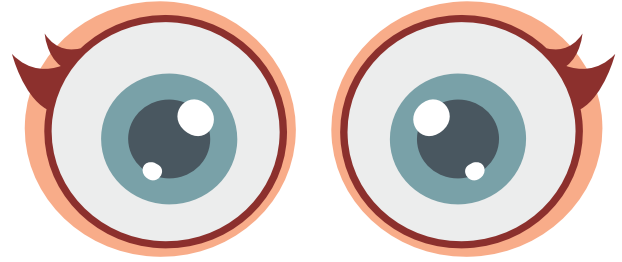
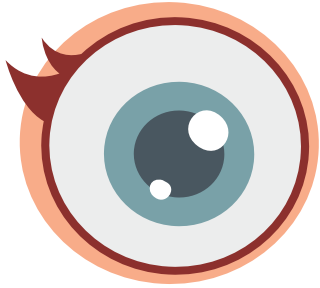
Is féidir úsáid a bhaint as na spléach-chártaí* (féach Teimpléad 2.2) le hainmneacha na mball den chorp a chleachtadh agus a theagasc do na daltaí.



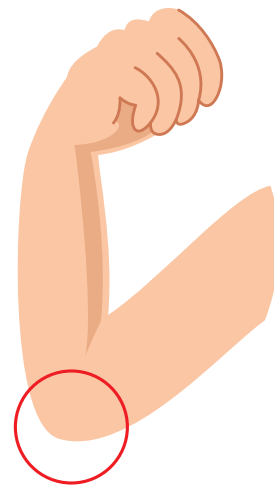
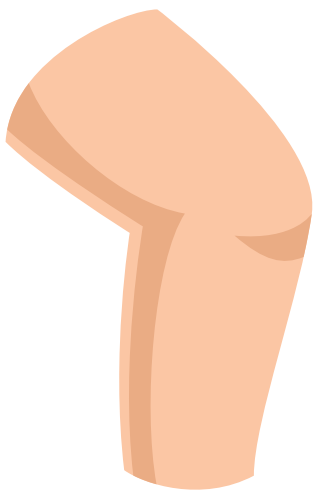
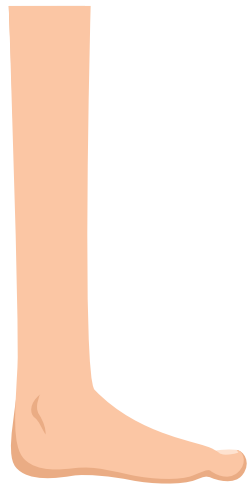
- Tarraing líne thart ar pháiste, ag cruthú imlíne, nó lig do na daltaí féin líne a tharraingt thart ar dhuine dá ngrúpa.
- Tabhair roinnt spléach-chártaí, a bhfuil baill den chorp orthu, do gach grúpa. Tacaigh leis na daltaí roinnt de na baill sin den chorp a ainmniú agus lig dóibh gach spléach-chárta* a chur san áit cheart ar an imlíne.
- Nuair a bheidh sin déanta acu, agus nuair a bheidh siad d'aon ghuth go bhfuil na híomhánna sna háiteanna cearta, thig leo na pictiúir a ghreamú den imlíne.

*Bí airdeallach ar líon na spléach-chártaí a úsáidtear nuair a dhéanfar an ghníomhaíocht seo. Cinntigh go bhfuil deis ag gach dalta ar fhocail úra a chluinstin agus a fhoghlaim mar aon le focail a dhaingniú.

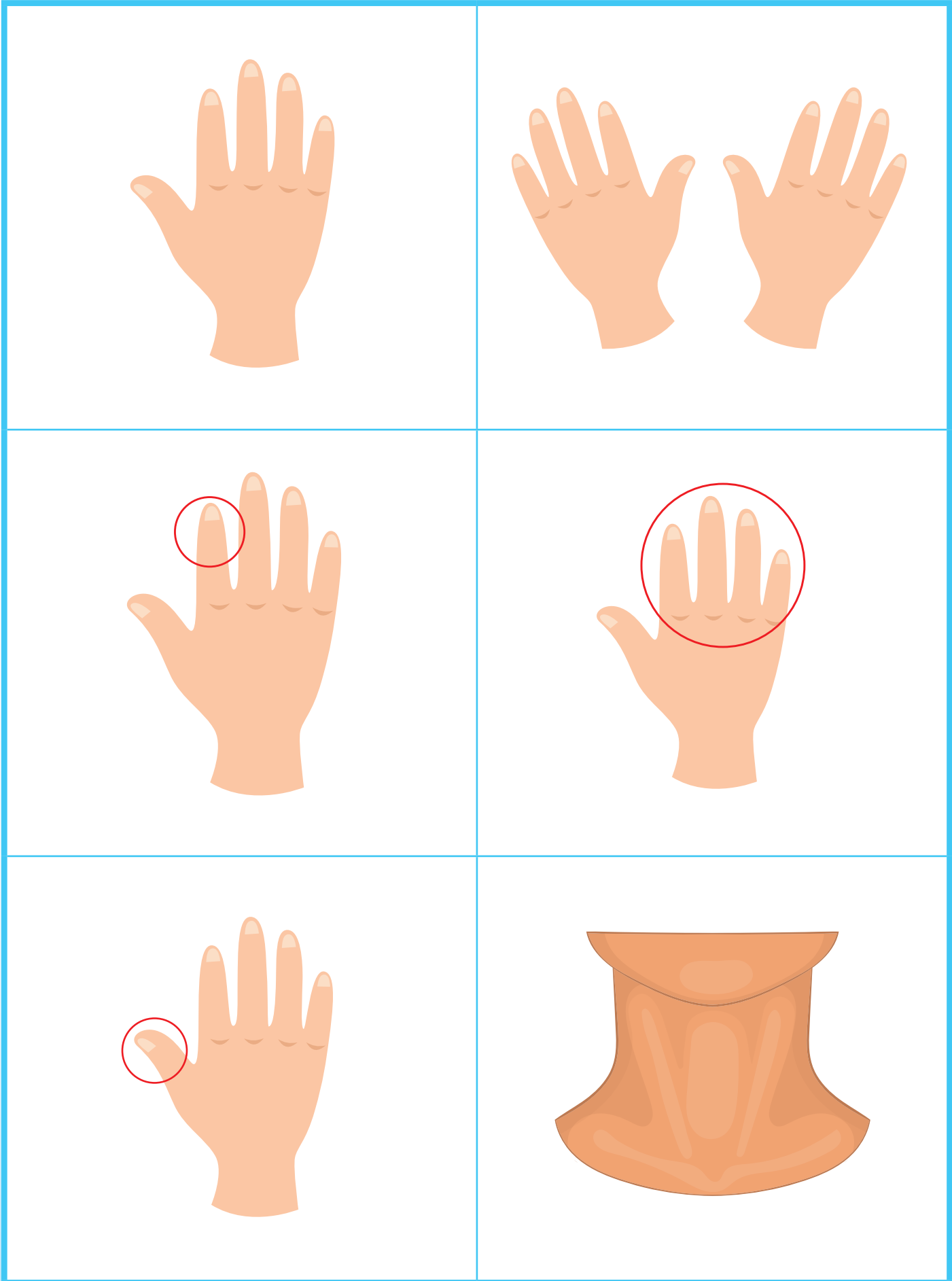
Teimpléad 2.2 Mo Chorp



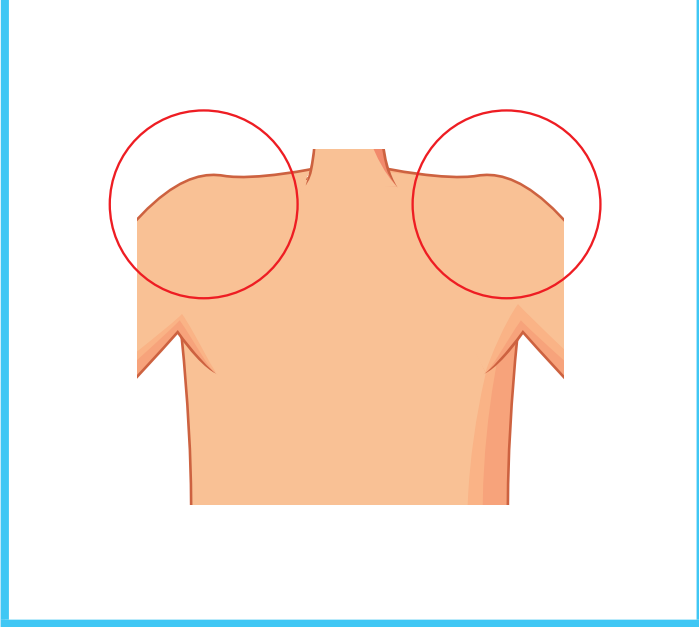
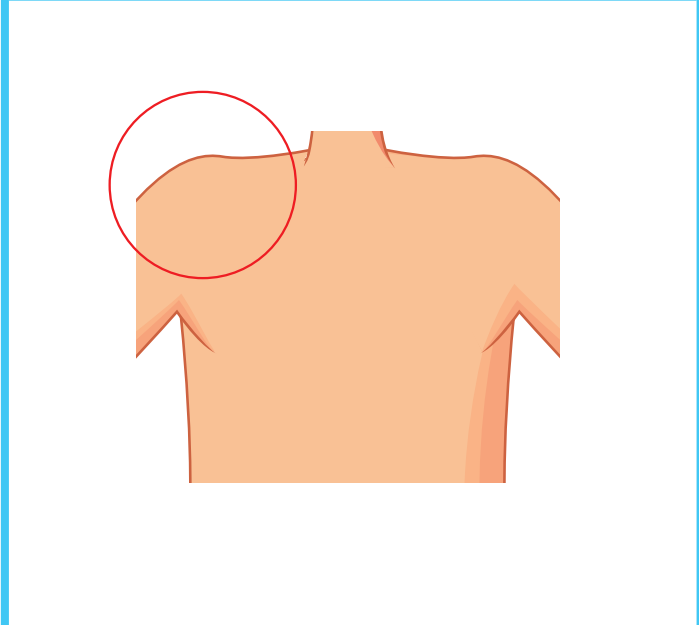
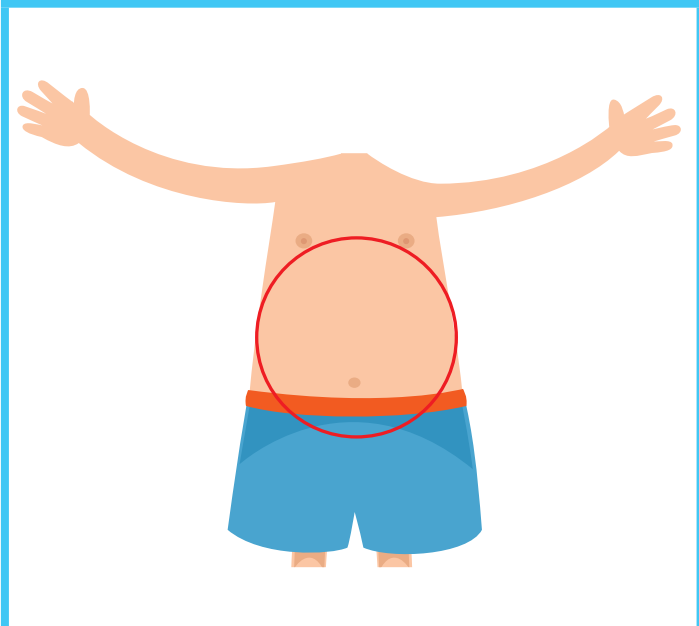
Teimpléad 2.2 Mo Chorp



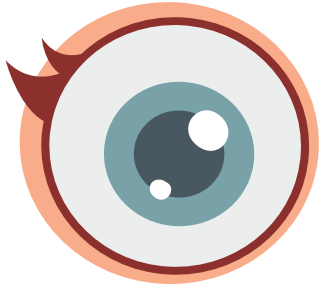
Teimpléad 2.2 Mo Chorp



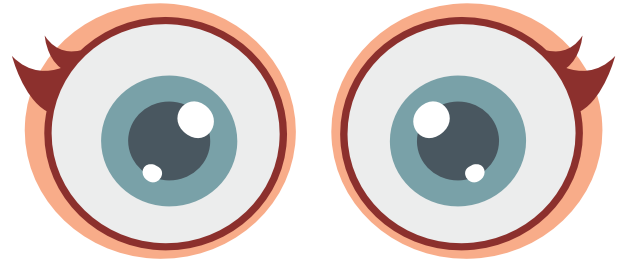
Teimpléad 2.2 Mo Chorp



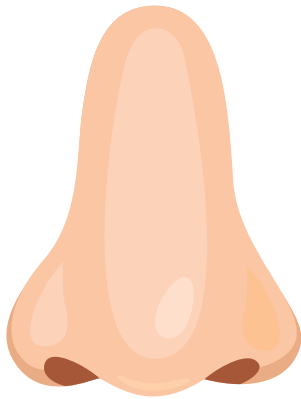
Teimpléad 2.2 Mo Chorp



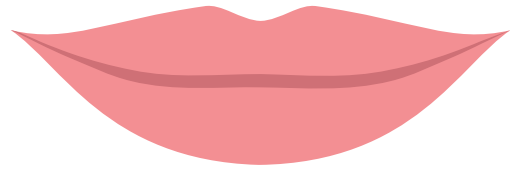
súil



súile



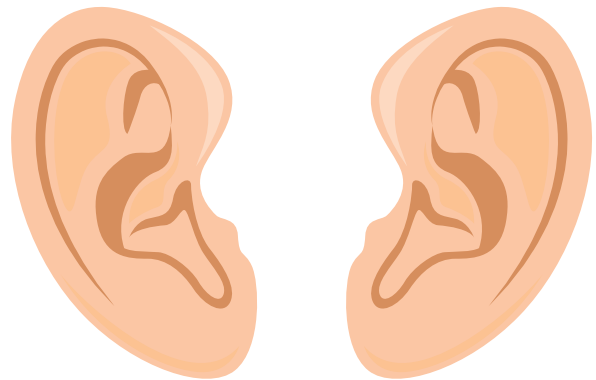
srón



béal



cluas



cluasa

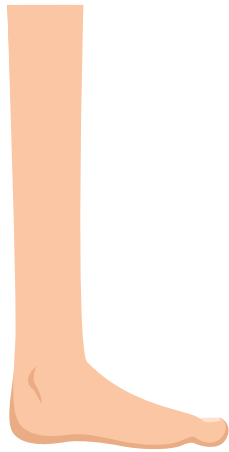
Teimpléad 2.2 Mo Chorp



ceann



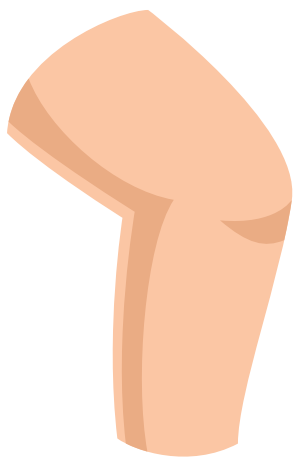
gruaig



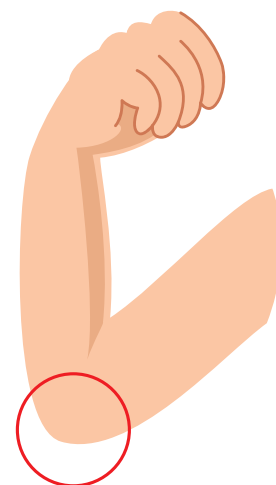
cos



cosa



glúin

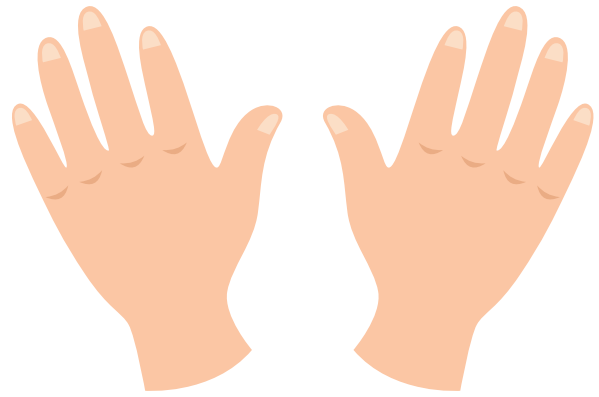


uillinn

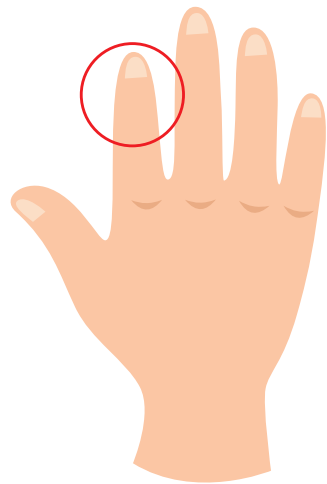
Teimpléad 2.2 Mo Chorp



lámh



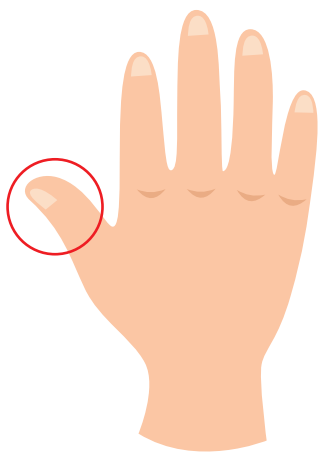
lámha



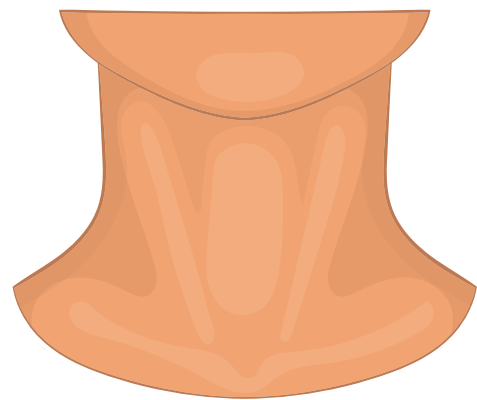
méar



méara

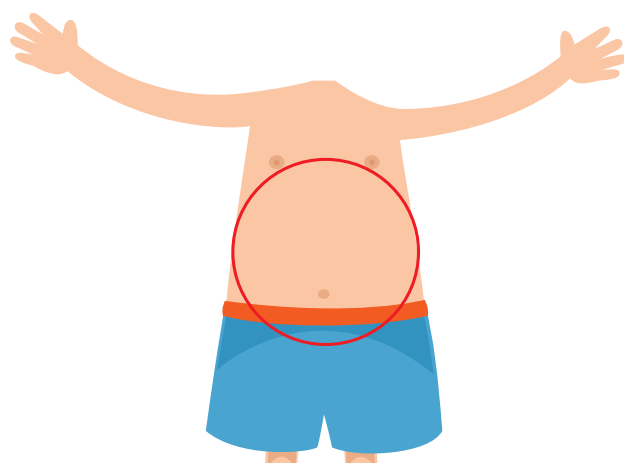


ordóg

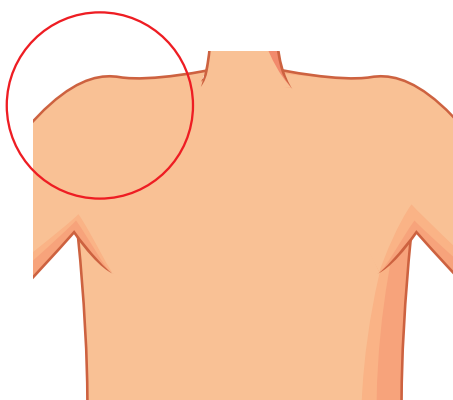


muineál

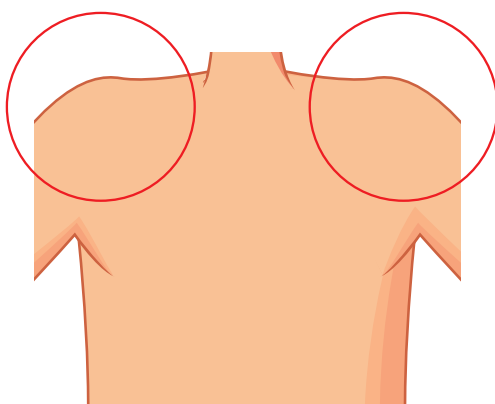
Teimpléad 2.2 Mo Chorp



bolg



gualainn



guailí

2.3 Gníomhaíochtaí breise

2.3.1 Cluiche Cuimhne

Suíodh na daltaí ina ngrúpaí. Déantar sealaíocht le méar a shíneadh chuig baill den chorp, ina n-ord.

Sampla:

- Síneann dalta a haon méar chuig an ghlúin.
- Síneann dalta a dó méar chuig an ghlúin agus ansin méar chuig ball eile den chorp, an tsrón, mar shampla.
- Síneann dalta a trí méar chuig an ghlúin, ansin chuig an tsrón agus ball eile den corp ina dhiaidh sin.
- Dalta ar bith nach bhfuil in inmhe an t-ord a leanúint, bíodh sé nó sí as an imirt.

Leantar ar aghaidh leis an chluiche go raibh dalta amháin fágtha san imirt.

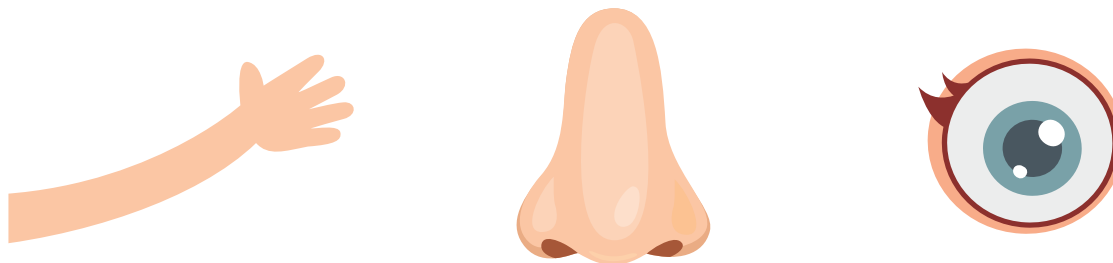
Is féidir an cluiche a imirt agus na baill den chorp a ainmniú gach uair.

2.3.2 'Deir Ó Grádaigh...'

- Imir 'Deir Ó Grádaigh...'. Iarr ar na daltaí lámh a leagan ar an bhall dá gcorp a scairtfidh tusa amach.
- Cuir rialacha an chluiche i bhfeidhm: má deir tusa, "Deir Ó Grádaigh, do lámh a leagan ar do chluas!" déanadh siad amhlaidh.
- Má deir tusa, "leag do lámh ar do chluas", áfach, níor chóir dóibh déanamh amhlaidh agus má leagann aon duine lámh ar a gcluas, iarrtar ar an té sin bheith ina shuí.

2.3.3 An Ceann Corr

- Tabhair pictiúir de thrí bhall den chorp do na daltaí:



- Caithfidh daltaí na trí bhall a ainmniú agus a rá cé acu an ceann corr.
- B'fhéidir go ndéarfadh siad 'an sciathán' cionn is nach cuid den aghaidh é, nó 'an tsrón' mar nach bhfuil ach an t-aon cheann amháin ar gach duine.
- Déan cinnte de go dtiocfaidh díospóireacht as na roghanna a thabharfar dóibh agus go gcuideoidh siad leo cinntí a dhéanamh.

Mar rogha bhreise, is féidir na spléach-chártaí a chur i mála an éithigh agus ligean do na daltaí na trí chárta a roghnú.

2.3.4 Cluichí Aibítire

- Cuir réimse spléach-chártaí ar fáil do na daltaí mar leideanna. Cleacht an stór focal ar dtús.
- Ansin, iarr ar na daltaí íomhá a roghnú agus a nascadh leis an litir a ghabhann leis an fhuaim thosaigh.
- Fuaimnigh litir amháin agus iarr ar na daltaí smaoineamh ar bhall den chorp a thosaíonn leis an fhuaim/litir sin.
- Más cuí, is féidir an aibítir a scríobh amach. Ansin, is féidir le daltaí baill den chorp a scríobh thíos faoin litir thosaigh chuí.

3. Folláine Coirp agus Intinne

Sa chaibidil seo, beidh deis ag daltaí ar dhul i mbun gníomhaíochtaí ina spreagtar an tsláinte fhisiciúil. Mar thoradh air sin, tuigfear a thábhachtaí atá sé bheith gníomhach, ní hé amháin don chorp, ach don intinn fosta.



3.1 Aire a thabhairt don Chorp



grúpaí beaga



Teimpléad 3.1



seomra ranga



Is é sprioc na gníomhaíochta seo go mbeidh daltaí in ann idirdhealú a dhéanamh ar na rudaí sin atá maith ag an chorp agus na rudaí nach bhfuil chomh maith céanna.

Forbairt Teanga

Is coinceap teibí é 'aire a thabhairt' don chorp. Is é sprioc na gníomhaíochta seo go dtuigfidh na daltaí **gurb ionann aire a thabhairt don chorp agus bheith 'go maith' don chorp.**

Is féidir úsáid a bhaint as na híomhánna gan téacs i dTeimpléad 3.1.1 agus aird a choinneáil ar na gníomhartha sin amháin nuair a bheidh na daltaí i mbun sórtála más fearr sin.

Is fiú an dá theimpléad sórtála a úsáid leis na gníomhartha a dhéanamh athuair agus dul siar ar an dá choincheap: 'maith' agus 'olc'.



- Míniú do na daltaí más mian leo an corp a bheith 'go maith' go bhfuil rudaí a chaithfidh siad a dhéanamh le haire a thabhairt dó.
- Ansin, taispeáin na cártaí i dteimpléad 3.1 ina bpéirí do na daltaí.

Smaoinigh agus Pléigh

*Cad iad na rudaí atá go maith ag an chorp?
Cad iad na rudaí atá go holc ag an chorp?*

- De réir mar a rachaidh na daltaí i dtaithe ar an coinceap sin agus ar an teanga ábhartha, is féidir na cártaí go léir a thabhairt dóibh gan iad a bheith ina n-ord. Ansin, iarr ar na daltaí na cártaí a rangú ina dhá gcatagóir faoi na teidil a luaitear thíos.

Teimpléad 3.1.1

Aire a thabhairt don Chorp





Teimpléad 3.1.2

Aire a thabhairt don Chorp



Bím i mo chodladh go luath.



Ní bhím i mo chodladh go luath.



Bím ag súgradh taobh amuigh go minic.



Bím ag amharc ar an teilifís go minic.



Bím ag ithe go sláintiúil.



Ní bhím ag ithe go sláintiúil.



Bím ag ní mo lámh.



Ní bhím ag ní mo lámh.



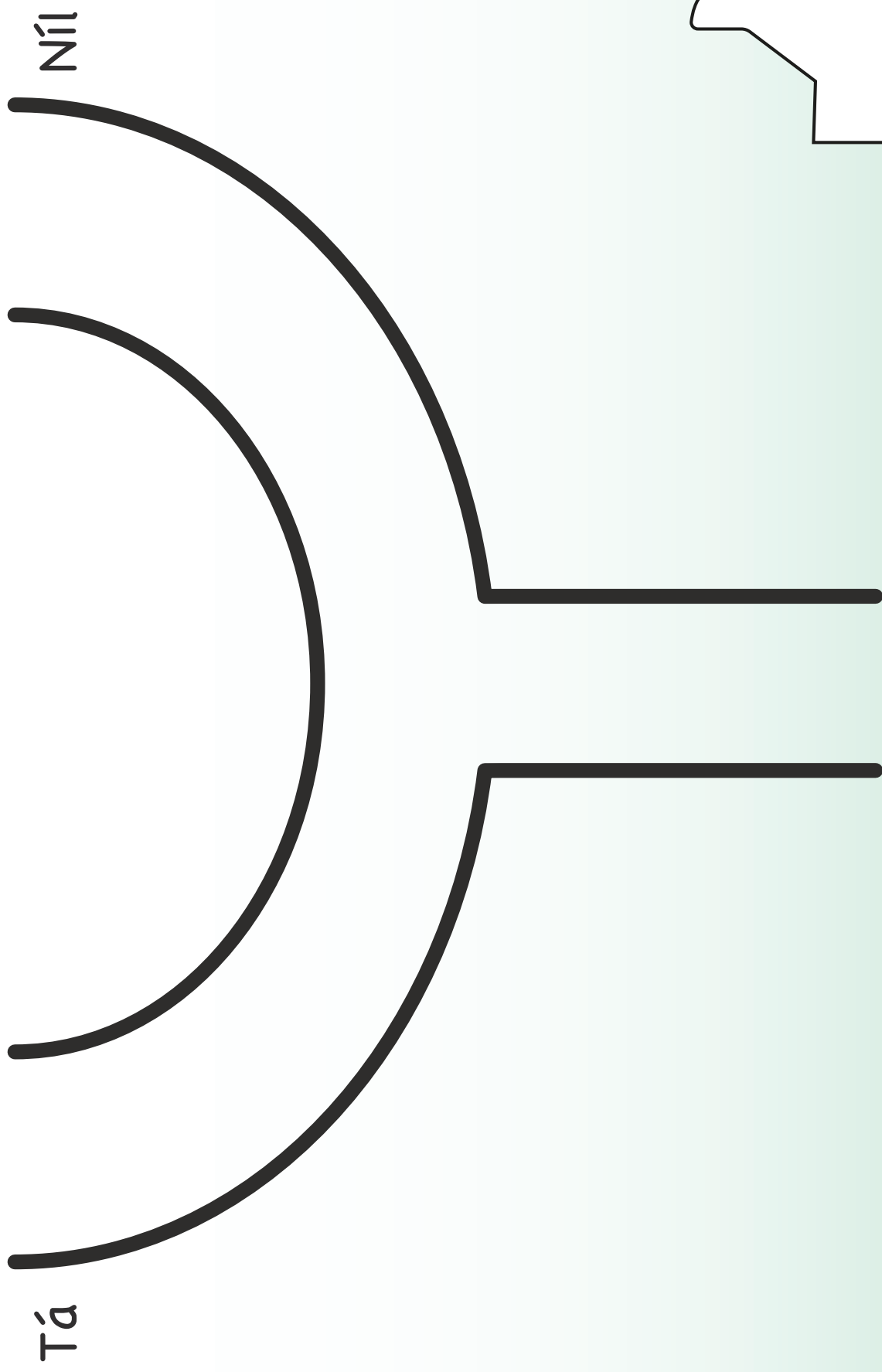
Bím ag ól uisce.



Bím ag ól deochanna milse.

Teimpléad 3.1.3

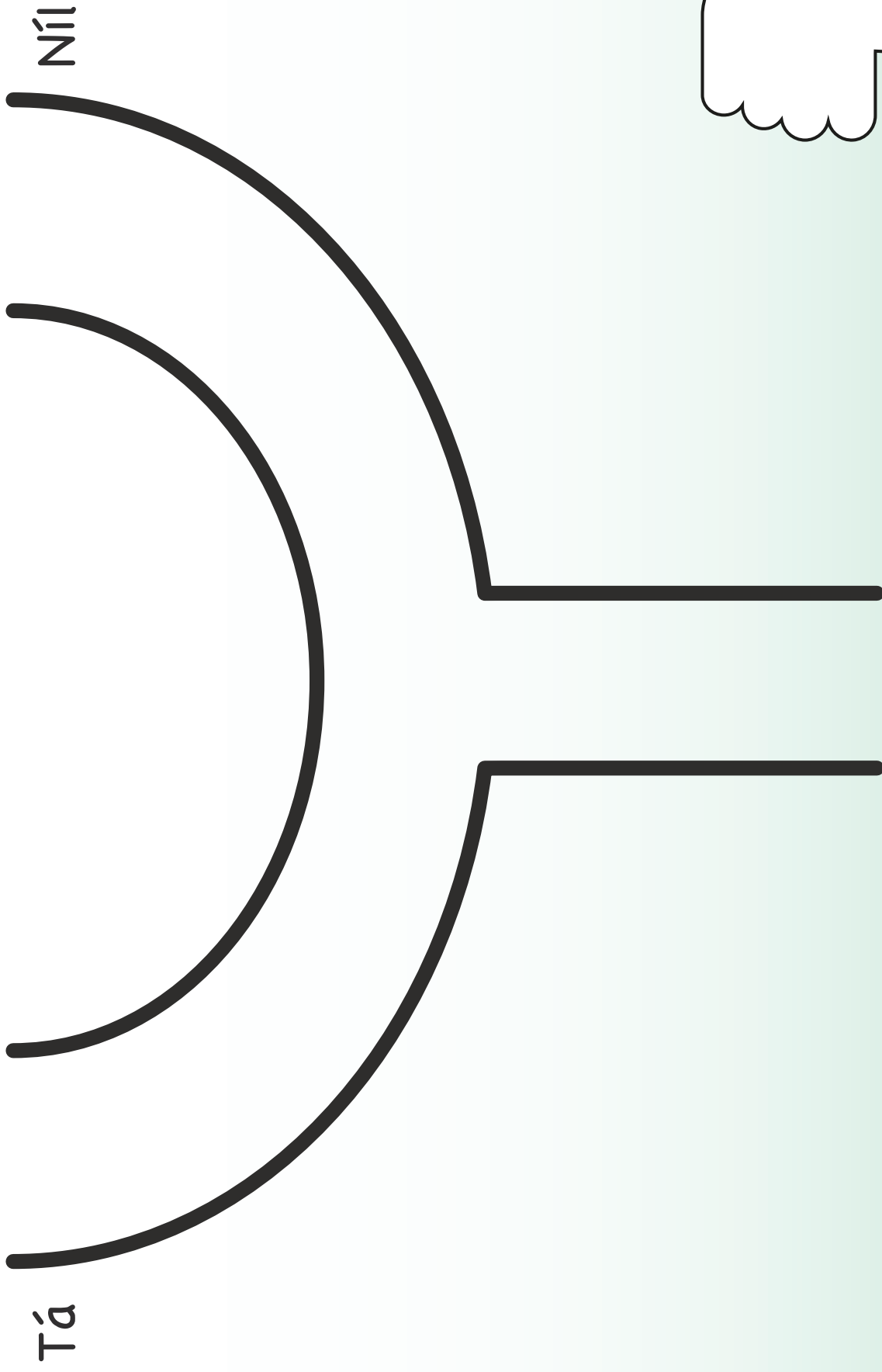
Aire a Thabhairt don Chorp



An bhfuil sé go maith ag an chorp?

Teimpléad 3.1.4

Aire a Thabhairt don Chorp



An bhfuil sé go holc ag an chorp?

3.2 Aire a thabhairt don Chorp (2)



rang iomlán



Teimpléad 3.2



seomra ranga



Is é sprioc na gníomhaíochta seo go n-aithneoidh na daltaí go mbíonn siad ag tabhairt aire dá gcorp nuair a bhíonn siad gníomhach.

Forbairt Teanga

Déanfar plé ar an fhocal **'gníomhach'** sa ghníomhaíocht seo. Tá sé tábhachtach go dtuigfeadh na daltaí an chiall atá leis, mar atá: bheith ag bogadh, bheith lúfar, bheith ag déanamh rudaí.

Is féidir úsáid a bhaint as na gníomhaíochtaí i dTeimpléad 3.2 le samplaí gníomhaíochtaí a chur i láthair na ndaltaí. Tá teimpléad gan focail, teimpléad a bhfuil focail ann agus teimpléad ina bhfuil réimse leathan focal mar rogha ann.



- Míngigh do na daltaí go mbíonn siad ag tabhairt aire dá gcorp nuair a bhíonn siad gníomhach, nuair a dhéanann siad aclaíocht. Pléigh leo go gcoinníonn an aclaíocht sláintiúil thú, go bhfuil sí go maith agat agus go gcuidíonn sí leis an chorp agus an intinn a choinneáil sláintiúil fosta.
- Déan na gníomhartha i dTeimpléad 3.2 thíos a chleachtadh leis na daltaí









Céimeanna Breise

- Tabhair a gcóip féin de Theimpléad 3.2 do na daltaí. Iarr orthu iarracht a dhéanamh na tascanna ar fad ar an chárta a dhéanamh le linn na seachtaine sin. Bronn stampa orthu nuair a bheidh an gníomh sin déanta acu.
- Bíodh seisiún Ponc-Vótála acu go ndéana siad taifead ar cé acu a mhothaíonn siad iad féin níos fearr i ndiaidh gníomh coirp nó nach mhothaíonn. Iarr ar na daltaí ponc a chur le marcóir faoin teideal ábhartha lena chur in iúl mar a mhothaíonn siad iad féin.

Tá mé níos fearr	Tá mé níos measa




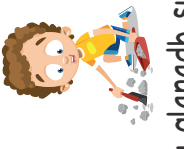




Teimpléad 3.2.1

Aire a thabhairt don Chorp (2)



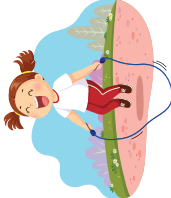












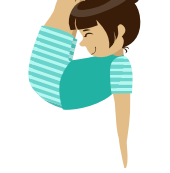
	stampa		stampa		stampa		stampa
							

Teimpléad 3.2.2

Aire a thabhairt don Chorp (2)

















	stampa		stampa		stampa		stampa
ag léim		ag hapáil		ag siúl		ag glanadh suas	
	ag rith		ag síneadh		ag ciceáil		ag damhsa

Aire a thabhairt don Chorp (2)

				stampa						stampa						stampa						stampa	
---	---	--	---	--------	--	---	---	--	---	--------	--	---	--	--	--	--------	--	---	---	--	---	--------	--

Teimpléad 3.2.4

Aire a thabhairt don Chorp (2)

 ag léim	stampa	 ag hapáil	stampa	 ag siúl	stampa	 ag glanadh suas	stampa
 ag rith		 ag síneadh		 ag ciceáil		 ag damhsa	
 ag scipeáil		 ag caitheamh		 ag imirt		 ag rothaíocht	
 ag dreapadh		 ag tógáil		 ag tochailt		 ag iomlasc	

3.3 Aire a thabhairt don Chorp agus don Intinn



rang iomlán



íomhánna den chroí, na scamháin agus an inchinn



seomra ranga



Beidh an ghníomhaíocht seo ina cuidiú ag na daltaí tionchar na haclaíochta ar **an chroí**, ar **na scamháin**, ar **an inchinn** a thuiscint agus mar a dhéanann an aclaíocht láidir, lúfar, sláintiúil iad.

Forbairt Teanga

Is fiú am a chaitheamh leis na trí bhall seo den chorp: an croí, na scamháin, an inchinn.

Tugtar deis sa ghníomhaíocht seo fosta dul siar ar na gníomhartha a pléadh sa ghníomhaíocht dheireanach. Mar shampla:

Nuair a bhíonn muid ag rith, bíonn muid ag tabhairt aire don chroí.

ag léim

ag siúl

do na scamháin.

don inchinn.

Smaoinigh agus Pléigh

Cad iad na baill uilig den chorp a bhfuilimid ag tabhairt aire dóibh nuair a dhéanaimid aclaíocht?

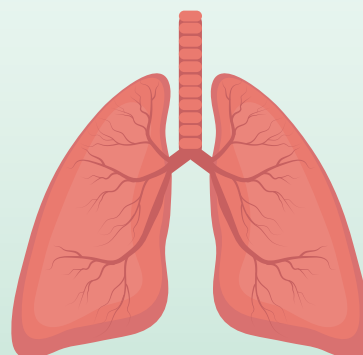


- Lig do na daltaí na híomhánna thíos a tharraingt, a phéinteáil nó a dhathú agus a lipéadú.
- Bain úsáid astu sin le taispeántas a dhéanamh ina mbeidh grianghraif nó pictiúir de na daltaí i mbun cuid de na gníomhaíochtaí i dTeimpléad 3.2.
- Cuir an teideal seo ar an taispeántas:

TÁ MUID AG TABHAIRT AIRE DON CHORP AGUS DON INTINN



an croí



na scamháin



an inchinn

3.4 Is Gnóthach an Mac an Ceann!



rang iomlán



Teimpléid 3.4



seomra ranga



Beidh an ghníomhaíocht seo ina cuidiú ag na daltaí a thuiscint gurb iomaí rud a dhéanann an ceann.

Forbairt Teanga

Cuirfear an cheist '**An úsáideann tú do cheann nuair a bhíonn tú ag..?**' i rith na gníomhaíochta seo. Tá íomhánna tacaíochta i dTeimpléad 3.4.2 leis an phlé a stiúradh.

Is é sprioc na gníomhaíochta seo go dtuigfidh na daltaí go bhfuil an ceann iontach **gnóthach**. Beidh eiseamláiriú a dhíth le ciall na bhfocal sin a chur i láthair na ndaltaí.

Smaoinigh agus Pléigh

Cad lena aghaidh a n-úsáideann tú do cheann?



Amharc ar Theimpléid 3.4. Bain úsáid as na spléach-chártaí le freagraí agus plé a spreagadh. Greamaigh, tarraing nó scríobh moltaí na ndaltaí ar theimpléad na scamall.

Ba cheart go mbeadh rudaí den sórt seo sa liosta:

Úsáideann tú an ceann le...

- rudaí a chluinstin/bheith ag éisteacht,
- rudaí a fheiceáil/bheith ag amharc ar rudaí,
- rudaí a bhlaiseadh/bheith ag ithe, agus boladh rudaí a fháil
- bheith ag caint, ag labhairt, ag scairteadh, ag ceol
- bheith ag smaoineamh, ag brionglóideach, ag foghlaim, ag léamh
- ceisteanna a chur, rogha a dhéanamh srl
- bheith ag caint leat féin
- rudaí a mhothú.

Faoi dheireadh na gníomhaíochta, tuigfidh na daltaí gurb iomaí rud a dhéanann an ceann - Is Gnóthach an Mac an Ceann!

Is Gnóthach an Mac an Ceann!

Úsáidim mo cheann
nuair a bhím...



Two large, empty, cloud-shaped thought bubbles with green outlines, intended for students to write their responses to the prompts.

Teimpléad 3.4.2

Is Gnóthach an Mac an Ceann!



3.5 Aire a Thabhairt don Cheann



rang iomlán



Teimpléid 3.5



seomra ranga



Beidh an ghníomhaíocht seo ina cuidiú ag daltaí le tuiscint a fhorbairt ar dhóigheanna ar féidir aire a thabhairt don cheann.

Forbairt Teanga

Tugtar deis sa ghníomhaíocht seo dul siar ar an choincheap 'aire a thabhairt' agus ar struchtúr a bhí in úsáid roimhe:

'Nuair a bhíonn muid ag léamh, bíonn muid ag tabhairt aire don cheann.'

ag éisteacht le ceol

don cheann.'

ag tarraingt pictiúir

don cheann.'

Ó tharla go bhfuil an ceann de dhíth le bunús na rudaí sin a dhéanamh, is léir go bhfuil sé iontach gnóthach. Ní mór dúinn aire a thabhairt dó.

Ní mór dúinn **am suaimhnis** a thabhairt dúinn féin fosta.

Smaoinigh agus Pléigh

Cad é mar is féidir linn aire a thabhairt don cheann?



- Fiosraigh na rudaí a d'fhéadfaí a dhéanamh le linn am suaimhnis le haire a thabhairt don cheann, na cineálacha rudaí atá le feiceáil i dTeimpléad 3.5
- Bunaigh limistéar faoi choinne am suaimhnis agus tabhair An Cheannlann nó An Coirnéal Ciúin air, mar shampla. Spreag na daltaí le cuairt a thabhairt ar an limistéar sin nuair a bhíonn sos intinne a dhíth orthu.
- Leag síos rialacha leis na daltaí, rialacha a bheidh le leanúint sa Cheannlann nó sa Choirnéal Chiúin. Foilsigh na rialacha sin ina n-íomhánna nó ina bhfocail, nó an dá rud, agus croch ar an bhalla os comhair an tsaoil iad.
- Cuir suas Teimpléad 3.5 sa limistéar. Is féidir leis na daltaí a n-ainm, an rud a rinne siad, agus má bhain siad sult as a gcuid ama sa limistéar a chlárú air sin.

Teimpléad 3.5

Aire a Thabhairt don Cheann

Ainm dalta	Bhí mé ag léamh. 	Bhí mé ag cogarnach. 	Bhí mé ag amharc ar phictiúir. 	Bhí mé ag déanamh míreanna mearaí. 	Bhí mé ag éisteacht le ceol. 	Anois tá mé ...   <input data-bbox="411 272 497 366" type="checkbox"/> <input data-bbox="531 272 616 366" type="checkbox"/>

Is féidir an leathanach a leasú agus a chur in oiriúint do na daltaí agat. Dá mbeadh sé níos sothuigthe ag páistí óga gan téacs a bheith ar an leathanach, fágfar gan téacs é.

3.6 Gníomhaíochtaí breise:

- Glac grianghraf de na daltaí agus iad ag tabhairt aire dá gcorp agus dá gceann, mar shampla, na daltaí ag ithe smailc shláintiúil nó ag ligean a scíste, ag rith agus ag súgradh taobh amuigh.
- Cruthaigh taispeántas balla leis na pictiúir sin, i gcomhpháirt leis na daltaí.
- Cruthaigh Leabhar Mór le chéile, ina léireoidh na daltaí a lán bealaí éagsúla le haire a thabhairt don chorp agus don cheann. Cuir téacs oiriúnach leis na pictiúir.
- Déan na daltaí a thaifeadadh agus iad ag súgradh nó iad ag cur teachtaireachtaí gairide i láthair faoi na rudaí a dhéanann siad le haire a thabhairt dá gcorp agus dá gceann. D'fhéadfadh na daltaí an teachtaireacht acu a chur i láthair ag an tionól.
- Déan cúrsa bacainní a phleanáil leis na daltaí. Tabhair faill dóibh smaoineamh ar a dtiocfadh leo a dhéanamh sa chúrsa bacainní ionas go mbeidh neart gníomhaíochtaí coirp ann. Bain úsáid as an seicliosta s'acu le gníomhaíochtaí a chuimsiú.

4. Folláine Mothúchán

Tá mothúcháin ann is féidir a aithint gan deacracht. Tá mothúcháin eile ann, áfach, atá níos casta agus bíonn cleachtadh breise a dhíth ar dhaltaí lena dtuiscint. Tacaítear leis an méid sin sa chaibidil seo trí na mothúcháin a chur i láthair i bhfoirm siombailí, pictiúr, téacs, scéalta agus amhrán agus gníomhaíochtaí atá ceaptha le teanga na mothúchán a thógáil agus tuiscint ar na mothúcháin a chothú.

Is féidir tógáil ar na gníomhaíochtaí sin i gceann na haimsire agus na mothúcháin a fhiosrú de réir mar a rachaidh na daltaí i dtaithí orthu, ag cur le foclóir na ndaltaí de réir a chéile.



4.1 Spléach-chártaí na Mothúchán



4.1 Spléach-chártaí na Mothúchán



4.1 Spléach-chártaí na Mothúchán



Tá áthas orm.



Tá brón orm.



Tá fearg orm.



Tá sceitimíní orm.

4.1 Spléach-chártaí na Mothúchán



Tá imní orm.



Tá eagla orm.



Tá tuirse orm.



Tá lúcháir orm.

4.2 Stór Focal na Mothúchán



rang iomlán/
grúpaí beaga



spléach-chártaí na mothúchán -
Teimpléad 4.2



seomra ranga



Beidh an ghníomhaíocht seo ina cuidiú ag na daltaí dul i dtraithí ar theanga na mothúchán.

Forbairt Teanga

Cleacht foclóir na mothúchán le líon ábhartha spléach-chártaí i dTeimpléad 4.1.

Is fiú deiseanna rialta a thapú ar dhul siar ar an teanga sin. Beidh deiseanna ann ar an teanga a dhaingniú i ngníomhaíochtaí eile sa chaibidil seo.

Amharc ar na híomhánna ar an chéad leathanach eile.

Smaoinigh agus Pléigh
Cad é mar atá na daoine sna pictiúir?



- Iarr ar na daltaí smaoineamh agus cuimhneamh ar ócáidí a raibh na mothúcháin sin orthu féin.
- Glac grianghraif de na daltaí agus iad ag léiriú na mothúchán ar fad a phléitear. Déan leabhar mothúchán le chéile ar leibhéal cuí i dtaca le teanga na ndaltaí.
- Is féidir cur leis an leabhar sin de réir mar a gheobhaidh na daltaí focail nua ar mhothúcháin nó de réir mar a fhorbrófar teanga agus feacht na ndaltaí.

Stór Focal na Mothúchán

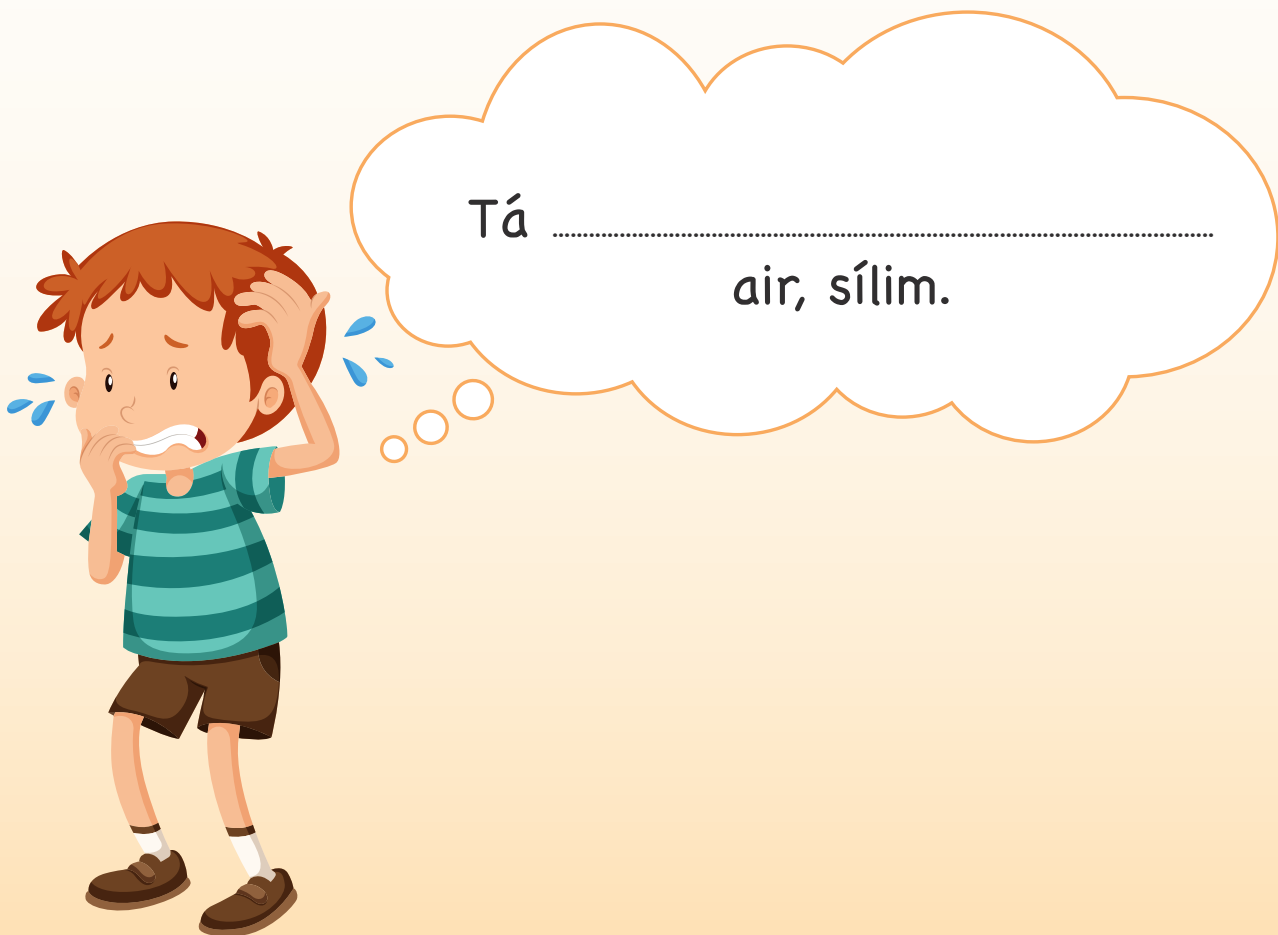
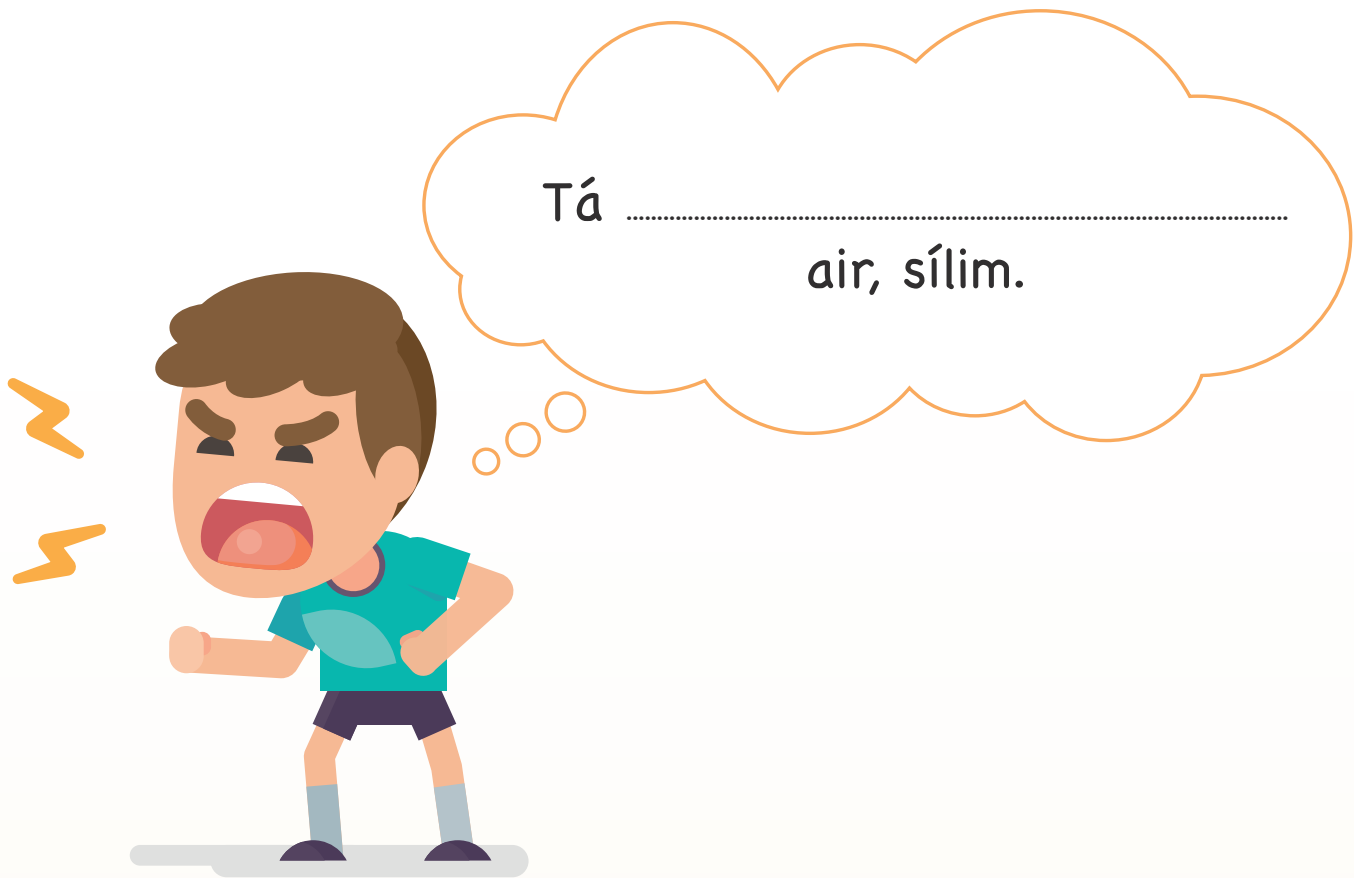
Tá
orthu, sílim.



Tá
uirthi, sílim.



Teimpléad 4.2



Teimpléad 4.2

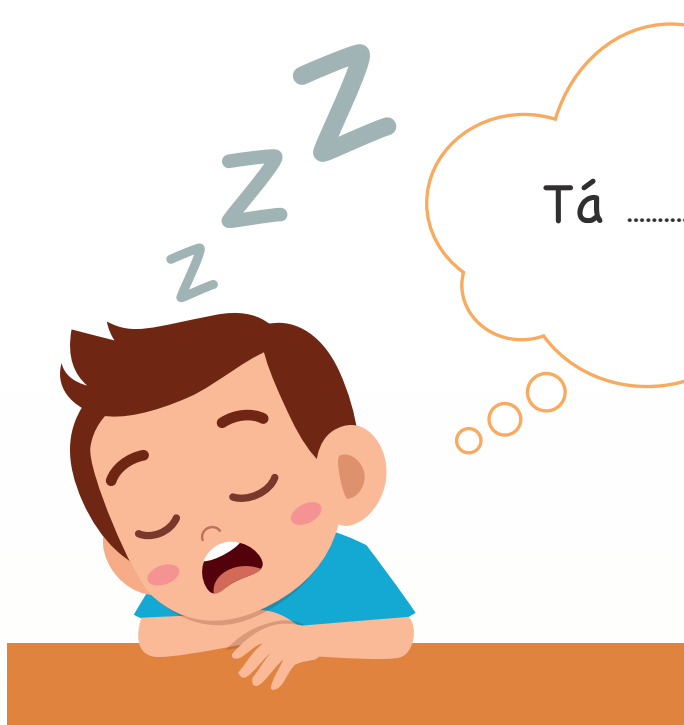
Tá
orthu, sílim.



Tá
air, sílim.



Teimpléad 4.2



Tá
air, sílim.



Tá
uirthi, sílim.

4.3 Mothúcháin a Chur in Iúl



? Beidh na gníomhaíochtaí seo ina gcuidiú ag daltaí mothúcháin a aithint agus teanga na mothúchán a chleachtadh.

Forbairt Teanga

Tá deiseanna sna gníomhaíochtaí seo a leanas ar theanga na mothúchán a chleachtadh agus a dhaingniú.

Is féidir fad a bhaint as na gníomhaíochtaí agus iad a fhorbairt de réir mar a chuirfidh na daltaí lena stór focal.

4.3.1 Tarraingt Aghaidheanna



**daltaí aonair/
beirteanna**



cláir bhána agus marcóirí



seomra ranga



- Agus clár bán ag gach dalta sa ghrúpa, roghnóidh agus tarraingeoidh siad aghaidh, ag léiriú aon mhothúcháin amháin.
- Ansin, déanfaidh na daltaí sealaíocht leis an aghaidh sin a thaispeáint don ghrúpa, ag ligean dóibh an mothúchán a ainmniú.

4.3.2 'Rolla na Mothúchán'



daltaí aonair








cairt, velcro agus lipéid
an dalta



seomra ranga

Ar chárta mór cosúil leis an sampla thíos, is féidir leis na daltaí dul i dtaithe ar a gcuid mothúchán a aithint agus a ainmniú. Is féidir leo a n-ainm nó grianghraf díobh féin, a chur ar an cairt sin ag tús an lae nó ag tráthanna áirithe den lá, lena chur in iúl mar a aithníonn siad iad féin.

Cad é mar a mhothaíonn tú thú féin anois?				
Tá áthas orm	Tá brón orm	Tá fearg orm	Tá tuirse orm	Tá mé maith go leor
				

I ndiaidh scéil nó gníomhaíochtaí teanga mar shampla, roghnaigh aon mothúchán amháin le plé agus le fiosrú leis an rang. Fiosraígí le chéile na rudaí a chuireann an mothúchán sin, m.sh. áthas, orainn. Bain úsáid as an spleach-chárta ábhartha thuas mar dhaingniú coincheapa agus teanga. Bain úsáid fosta as teimpléad ábhartha ón rogha thíos leis an phlé agus an fhoghlaim sin a chlárú.

4.3.4 Tá Muid Sona le Chéile

Labhair leis na páistí ar an dóigh a gcaithfidimid a bheith tuisceanach do dhaoine eile agus dá gcuid mothúchán. Ní féidir linn bheith ag smaoineamh orainn féin amháin. Is minic a chaithimid dul i gcomhar le chéile agus rud a dhéanamh ionas go mbeidh gach duine sona. Má bhíonn duine den fhoireann míshásta ní bhíonn cur maith le chéile ann. Pléigh agus déan taifead ar na rudaí go léir a thig a dhéanamh lena chinntiú go mbeimid sásta i gcuideachta a chéile.

Bain úsáid as an teimpléad ábhartha thíos leis an phlé a chlárú.

Spreag moltaí mar seo ag na daltaí:

- a sheal a thabhairt do gach aon duine
- éisteacht lena chéile
- rudaí a roinnt le chéile
- bheith ag súgradh le chéile
- labhairt go pléisiúrtha
- cosc ar argóintí
- múineadh a bheith againn.

4.3.5 Níl Muid Sona le Chéile

Pléigh leis na daltaí an rud a thiteann amach mura mbíonn muid tuisceanach, mura leanaimid na treoracha sin le chéile.

Ar an teimpléad ábhartha thíos, iarr ar na daltaí sonraí aghaidhe a tharraingt den dreach a bheadh ar na daltaí eile mura mbíodh teacht maith le chéile sa ghrúpa.

4.3.6 Bratacha Bríomhara

Téigh i mbun cainte leis na daltaí ar na mothúcháin a bhíonn orthu agus iad go léir ag obair go maith le chéile. Ba cheart focail agus mothúcháin mar a leanas a bheith ann:

- Áthas
- Sásta
- Sceitimíní
- Lúcháir





Tabhair triantán mór do ghrúpa beag go ngreamaí siad, go scríobha siad nó go dtarraingí siad na mothúcháin dhearfacha sin air.

Lig do gach dalta triantán a ghearradh amach. Is féidir leo an triantán sin a dhathú agus a mhaisiú, le hainm, dáta breithe agus a bpictiúr féin más maith leo. Cinntigh go bhfuil gach ball den rang páirteach ann.

Ansin, iarr ar gach dalta focal a chur ar a dtriantán.

Rudaí a Chuireann Áthas orm!



			
---	--	--	---

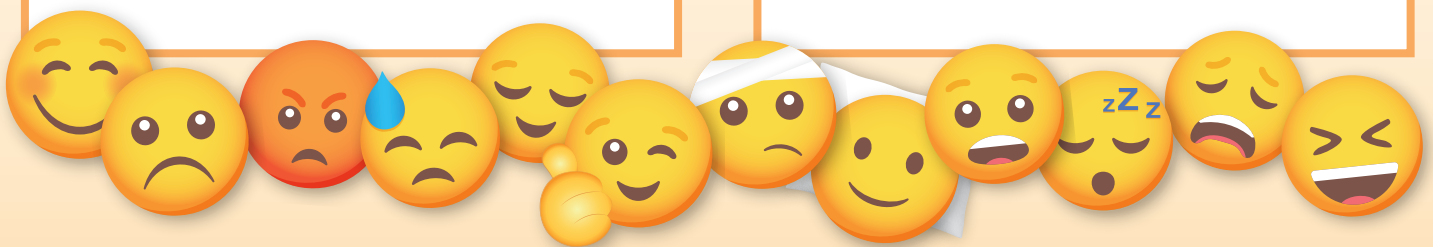
Rudaí a chuireann

áthas



orm

			
---	--	--	---



Is féidir leis na daltaí na cúiseanna sin a tharraingt agus téacs a chur isteach má bhíonn siad ábalta aige sin.

Teimpléad 4.3b

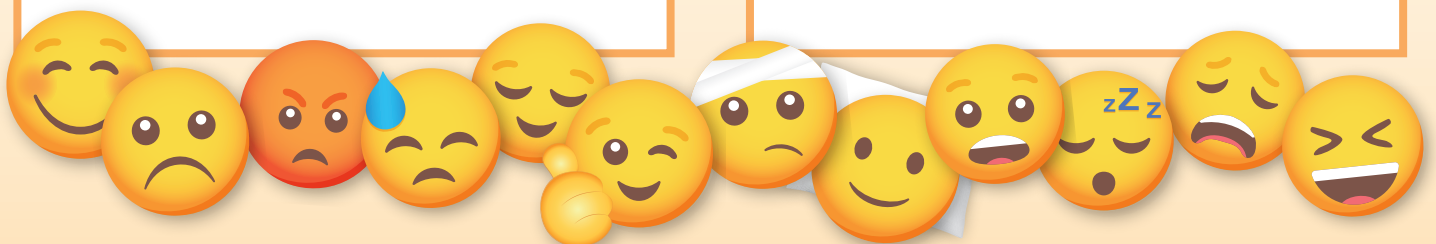
Rudaí a Chuireann

orm!

Rudaí a chuireann




.....




orm!

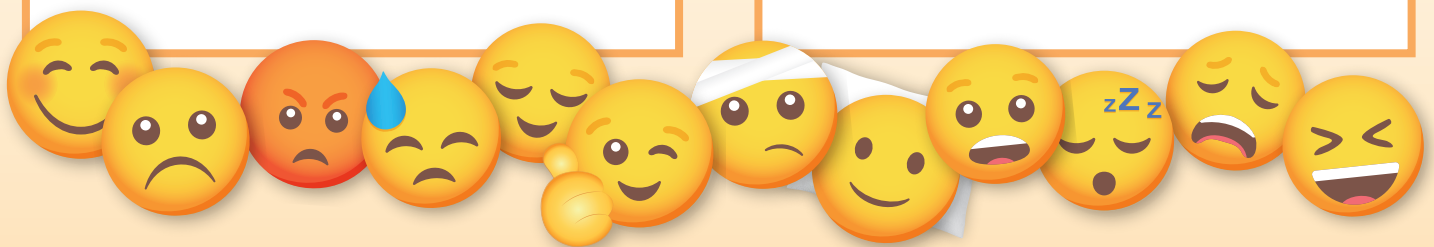


*Is féidir an fhormáid seo a mhéadú agus rogha na mothúchán a chur sa lár.
Is féidir leis na daltaí na cúiseanna sin a tharraingt agus téacs a chur isteach má bhíonn siad ábalta aige sin.*

Rudaí a Chuireann Áthas agus Brón Orainn!

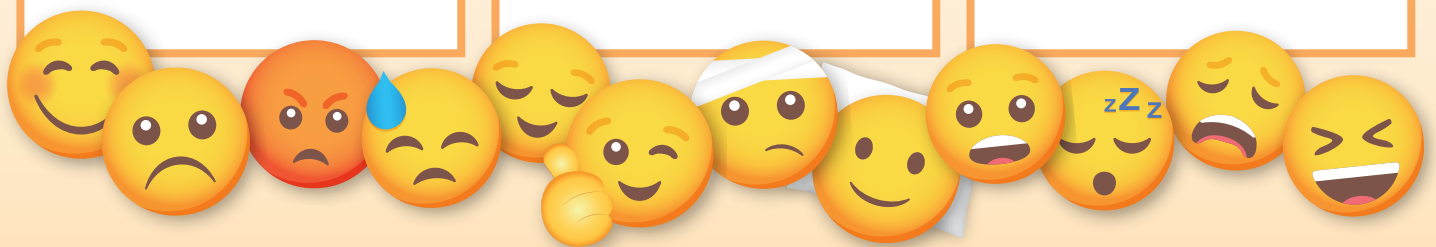
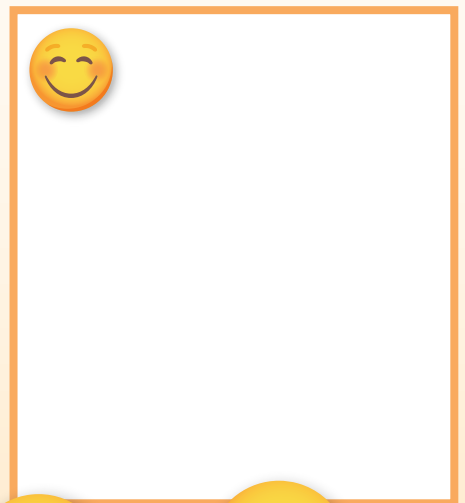
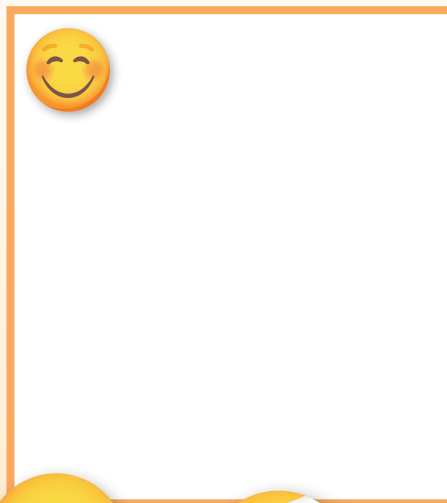
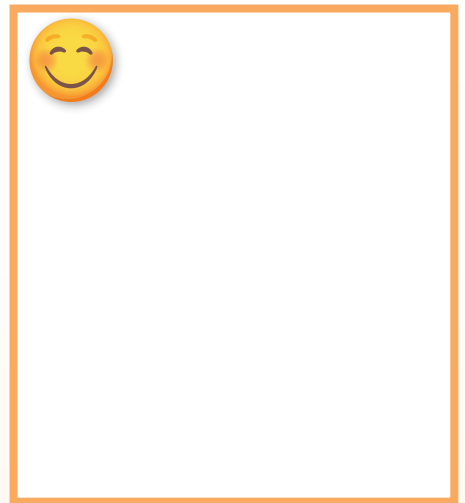
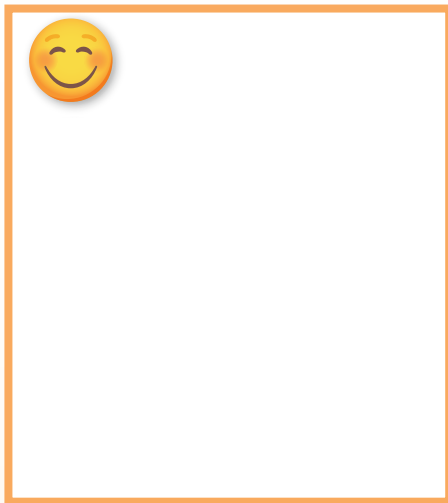
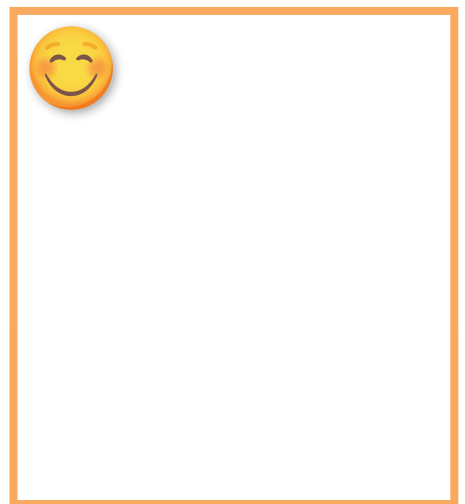
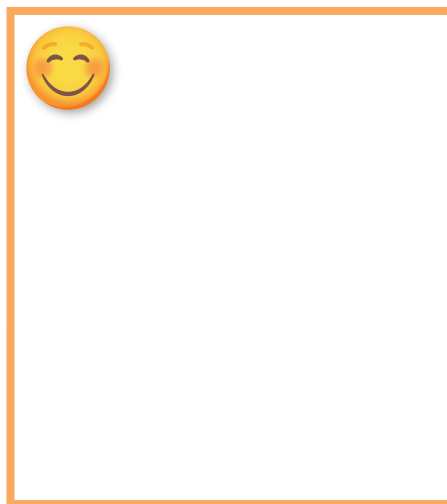
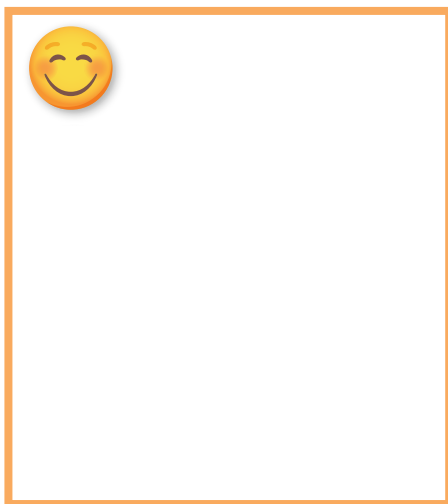
		
<p>Rudaí a chuireann áthas</p>  <p>ar</p>		

		
<p>Rudaí a chuireann brón</p>  <p>ar</p>		



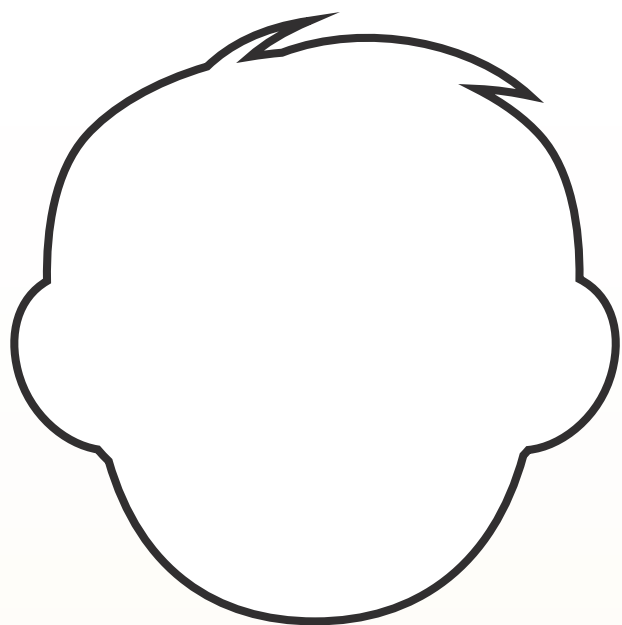
Cuireadh na daltaí agallamh ar a chéile ina mbeirteanna, agus cláraíodh siad dhá rud a chuireann áthas agus dhá rud a chuireann brón ar a chéile.

Tá Muid Sona le Chéile!



Is féidir an leathanach seo a mhéadú nó a chomhlánú ar an chlár bhán.

Níl Muid Sona le Chéile!



4.4 Mothúchán Mór, Mothúchán Beag



rang iomlán/
daltaí aonair



Teimpléid 4.4



seomra ranga



Is é sprioc na gníomhaíochta seo go dtuigfidh daltaí nach mar an gcéanna a thagann na mothúcháin orainn i gcónaí.

Forbairt Teanga

Díreofar ar na haidiachtaí **'mór'** agus **'beag'** sa ghníomhaíocht seo.

Is fearr cloí le mothúcháin atá san uimhir uatha: áthas, brón, tuirse, lúcháir...
Ní mór bheith airdeallach ar inscne an mhothúcháin agus an teimpléad cuí a roghnú.

Tá áthas mór orm.

Tá inní mhór orm.

I dtaca leis na mothúcháin de, is amhlaidh a mhothaímid go hiontach láidir, go láidir nó go lag iad.



- Iarr ar na daltaí smaoineamh agus labhairt ar amanna a dtagann cuid de na mothúcháin sin orainn.
- Ar Theimpléid 4.4, is féidir leis na daltaí aghaidh a tharraingt a léireoidh a rogha mothúchán.

Teimpléad 4.4.1

Mothúchán Mór, Mothúchán Beag

Tá áthas mór orm.

Tá áthas orm.

Tá áthas beag orm.



áthas



Teimpléad 4.4.2

Mothúchán Mór, Mothúchán Beag

Tá mór orm.

Tá orm.

Tá beag orm.

.....
Is féidir an leathanach seo a leasú le mothúchán ar bith a chlárú.

Teimpléad 4.4.3

Mothúchán Mór, Mothúchán Beag

Tá mhór orm.

Tá orm.

Tá bheag orm.

.....
Is féidir an leathanach seo a leasú le mothúchán ar bith a chlárú.

4.5 I mo Chroí Istigh



rang iomlán



Teimpléad 4.5 agus clár bán idirghníomhach (níl seo riachtanach)



seomra ranga



Beidh an ghníomhaíocht seo ina cuidiú ag na daltaí a aithint go bhfuil mothúcháin ann is maith linn agus go bhfuil mothúcháin eile ann nach maith linn.

Forbairt Teanga

Ag tús na gníomhaíochta seo, is fiú dul siar ar spléach-chártaí na mothúchán i dTeimpléad 4.1.



Caith am ag eiseamláiriú **'ordóg in airde'**, **'ordóg i lár báire'** agus **'ordóg in íochtar'** do na daltaí.



- Ar leibhéal oiriúnach teanga na ndaltaí, pléigh leo go bhfuil mothúcháin ann is maith linn agus go bhfuil mothúcháin eile ann nach maith linn. Ní hionann na freagairtí sin ag gach duine i gcónaí.
- Iarr ar na daltaí ordóga a thaispeáint lena mbarúlacha a thabhairt, ordóg in airde, ordóg i lár báire agus ordóg in íochtar.
- Is féidir Teimpléad 4.5 a úsáid nó a leasú, ag ligean do na daltaí mar a mhothaíonn siad iad féin a chlárú trí ordóga a tharraingt. Pléigh freagraí na ndaltaí leo.

I mo Chroí Istigh



Áthas



Brón



Fearg



Tuirse



Lúcháir



Sceitimíní

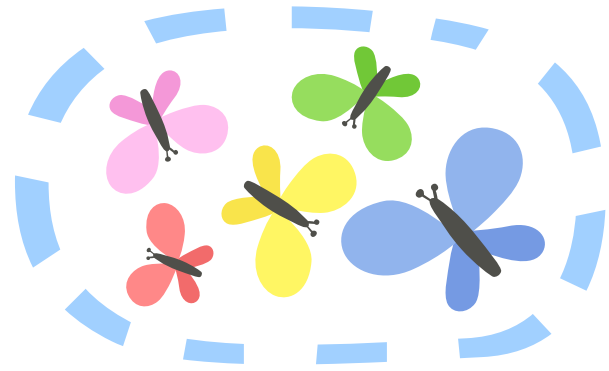


Imní



Eagla

4.6 Tá Mé Lán Tapóg



rang iomlán



Teimpléid 4.6



seomra ranga



Beidh an ghníomhaíocht seo ina cuidiú ag daltaí tuiscint a fhorbairt ar an dóigh a dtéann na mothúcháin i bhfeidhm orainn - an dóigh a mothaímid iad sa bholg go háirithe.

Forbairt Teanga

Beidh frása nua le foghlaim ag na daltaí: **'Tá mé lán tapóg.'**

Taispeáin Teimpléad 4.6.1 do na daltaí le ciall an fhrása sin a dhaingniú. Labhair leis na daltaí faoi bheith *lán tapóg*.



Labhair leis na daltaí faoin dóigh:

- a dtagann mothúcháin áirithe orainn nuair a mhothaímid go maith faoi rud éigin
- a dtagann mothúcháin áirithe orainn nuair nach mhothaímid go maith faoi rud
- a mothaímid na mothúcháin sin sa bholg, nuair a bhíonn muid lán tapóg.

Smaoinigh agus Pléigh

Cad iad na mothúcháin is maith linn agus muid lán tapóg? Cad iad na mothúcháin nach maith linn agus muid lán tapóg?

Tá sé tábhachtach a chur ina luí ar na daltaí gur comharthaí iad na tapóga go gcaithfimid sos a ghlacadh agus aird a thabhairt ar an dóigh a mothaímid muid féin.



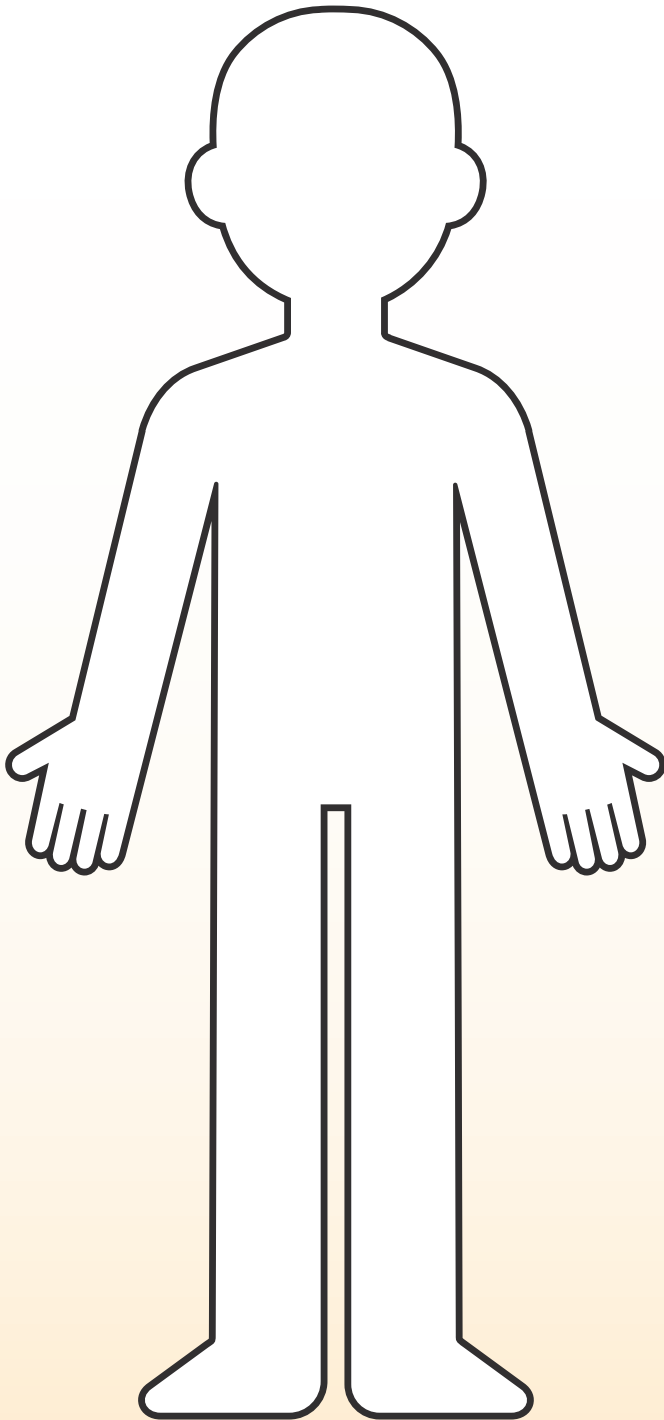
- larr ar na daltaí féileacáin a tharraingt ar an duine a bhfuil sceitimíní air/uirthi i dTeimpléad 4.6.2 (Tá mé Lán Tapóg). Déan na féileacáin sin a dhathú go deas dearfach geal. larr orthu féileacáin a tharraingt ar dhuine a bhfuil inní air/uirthi. Déan na féileacáin sin a dhathú go dorcha diúltach.
- Is féidir leis na daltaí na féileacáin a dhathú i dTeimpléad 4.6.3 de réir a mbarúla ar an mhothúchán sin.

Tá mé Lán Tapóg

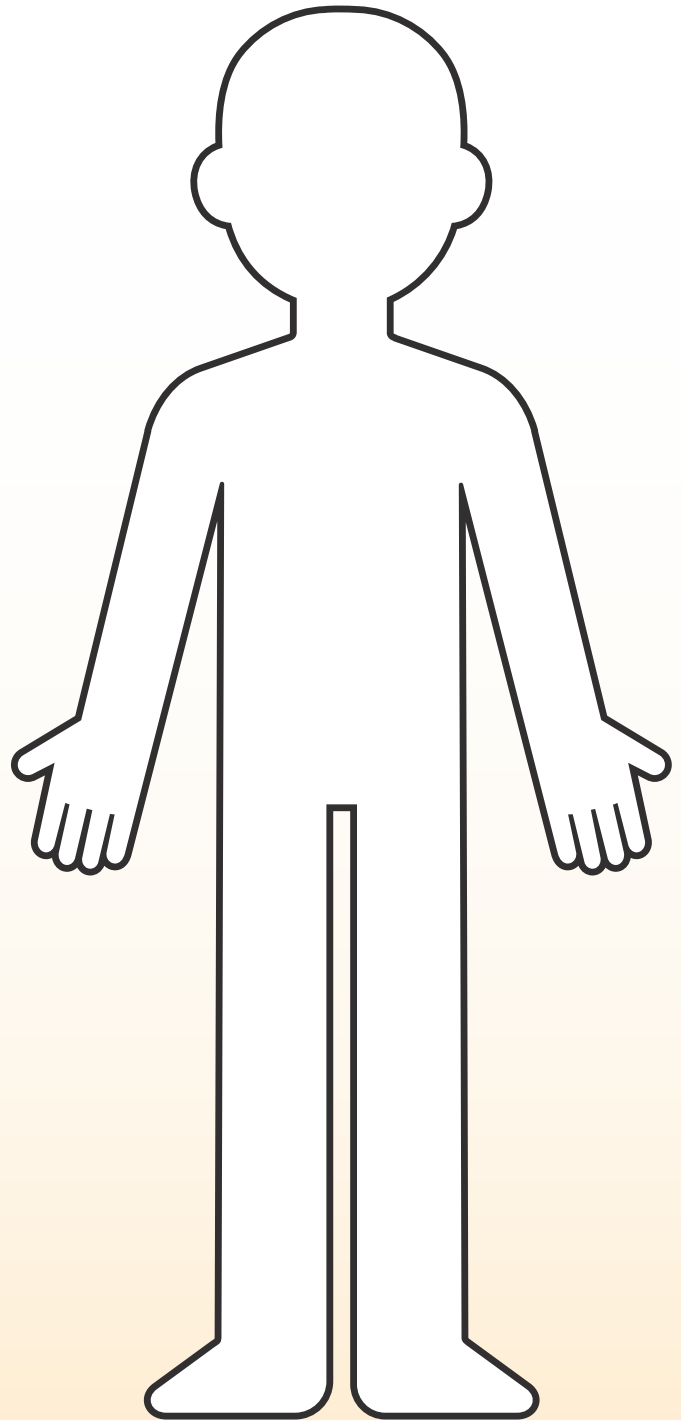


Teimpléad 4.6.2

Tá mé lán tapóg!

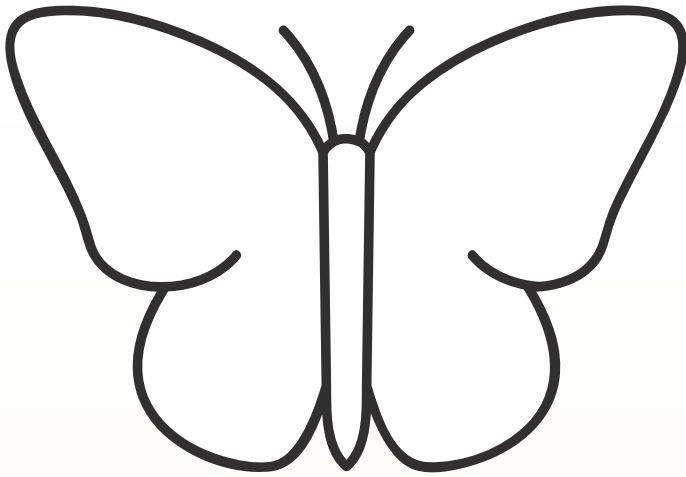


Tá sceitimíní orm.

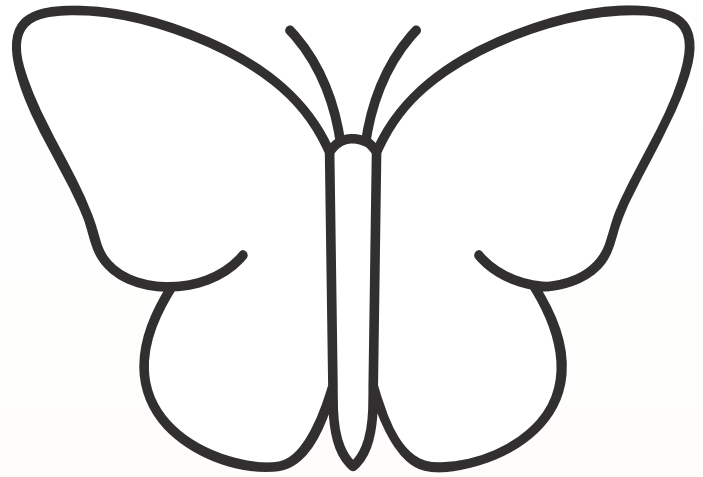


Tá imní orm.

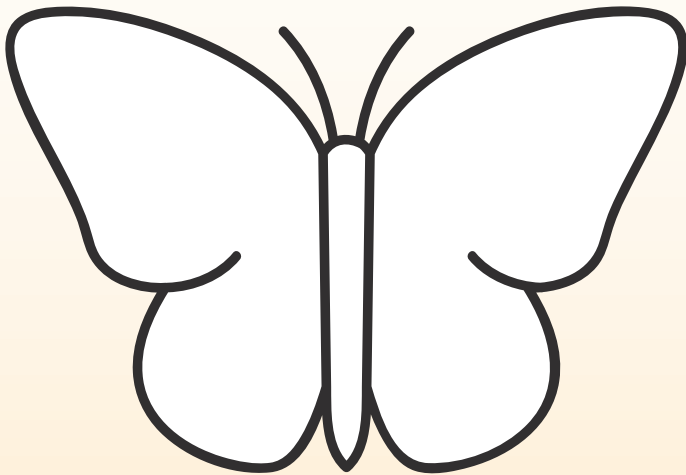
Tá mé lán tapóg!



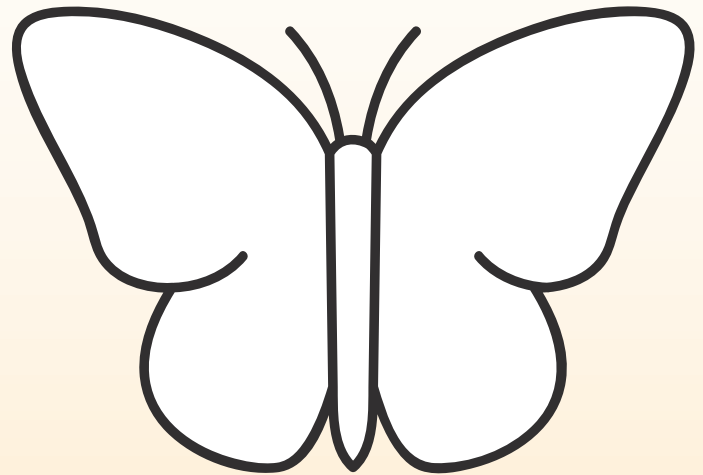
Tá áthas orm.



Tá eagla orm.



Tá imní orm.



Tá sceitimíní orm.

4.7 Cad é a dhéanfaidh mé?



rang iomlán



spléach-chártaí na
straitéisí láimhseála



seomra ranga



Beidh an ghníomhaíocht seo ina cuidiú ag na daltaí tuiscint a fhorbairt ar cad is féidir a dhéanamh nuair a bhuaileann mothúcháin dhiúltacha iad.

Forbairt Teanga

Bain úsáid as na spléach-chártaí i dTeimpléad 4.7 chun an teanga sin a chur i láthair na ndaltaí.

Beidh roinnt teanga nua i gceist. Moltar comhrá rialta a dhéanamh ar na straitéisí láimhseála nó straitéisí déileála sin, ag dul siar orthu go minic.

Is fiú go mór taispeántas balla a dhéanamh ina mbeidh na seifteanna freastail le go mbeidh siad in airde agus le feiceáil le haghaidh daingniú teanga agus chun tacú leis na daltaí agus iad ag plé leis na mothúcháin éagsúla.

Smaoinigh agus Pléigh

Cad iad na mothúcháin nach maith leat ort? Cad é is ceart a dhéanamh má bhuaileann cheann de na mothúcháin dhiúltacha sin thú?



Bain úsáid as na spléach-chártaí i dTeimpléad 4.7 chun comhrá a éascú agus tacú leis na daltaí cuimhneamh ar a dúradh. Seo roinnt straitéisí láimhseála:

- labhairt le cara
- labhairt le duine fásta
- anáil a tharraingt
- éisteacht le ceol
- scéal a léamh
- cluiche a imirt
- amhrán croíúil a rá
- amharc ar an teilifís

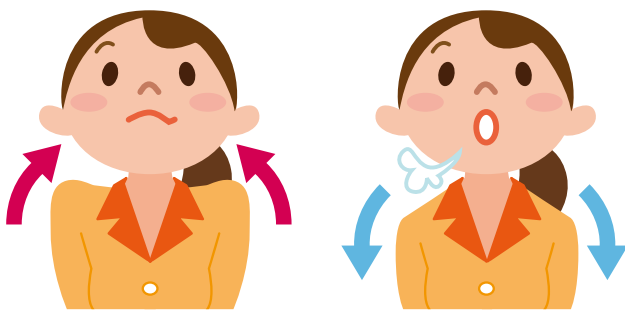
Cad é a dhéanfaidh mé?



Labhair le cara.



Labhair le duine fásta.



Tarraing anáil.



Éist le ceol.

Cad é a dhéanfaidh mé?



Léigh scéal.



Imir cluiche.



Abair amhrán.



Amharc ar an teilifís.

4.8 Gníomhaíochtaí Breise

Forbairt Teanga

Nuair a bheidh an stór focal ag na daltaí, is féidir iad a spreagadh leis an teanga sin a chur chun a caite sna gníomhaíochtaí seo a leanas.

4.8.1 I mo Chroí.

- Tarraing dhá chroí mhóra agus breac síos na mothúcháin dhearfacha go léir i gcroí amháin agus na mothúcháin dhiúltacha go léir sa chroí eile.
- Iarr ar na daltaí strainceanna a chur orthu féin leis na mothúcháin sin a léiriú.



- Glac grianghraif de na daltaí agus na strainceanna sin orthu agus cuir leis an taispeántas thart ar na croíthe iad.

4.8.2 'Má tá tú...'

- Abair amhrán mar, 'Má tá tú sona sásta...,' nó a leathbhreac eile agus cuir focal eile isteach in ait 'sona' mar shampla, le véarsaí nua a chumadh.
- Cuir damhsa nua leis fosta.

Má tá tú sona sasta,
Buail do bhosa!



Má tá tú brónach
tromchroíoch,
Labhair le cara!



Má tá tú dearg le fearg,
Tóg anáil mhór!

Má tá
sceitimíní ort,
Léim san aer!



Má tá tú buartha
imníoch, Bí ag caint!



4.8.3 Scéalta na Mothúchán

- Bain feidhm as na scéalta simplí san iarscríbhinn leis na mothúcháin a chur i gcomhthéacs.
- Is féidir na scéalta a úsáid sna gníomhaíochtaí eile chun tacú le daltaí tuiscint ar na mothúcháin ar fad a fháil.

4.8.4 I mo Chorp

Iarr ar na daltaí smaoineamh ar chodanna éagsúla den chorp agus mothúcháin ar leith orthu. Tabhair cuid de na samplaí seo thíos dóibh agus lig dóibh cur i gcéill gur sin mar a mhothaíonn siad iad féin. Bí réidh le comharthaí coirp le gach ceann a mhíniú.

- bím lán tapóg
- bím ag caoineadh
- bím ar crith
- bíonn mo dhá ghlúin ar creathadh
- deargaim go bun na gcluas
- fágтар i mo staic mé
- crapaim na malaí
- ligim scread
- bím ag léim thart
- bíonn pus orm
- cuirim mo dhá bhos ar m'aghaidh
- amharcaim ar an urlár
- bím ag gáire
- déanaim miongháire
- bíonn púic orm
- bím in ísle brí.

Ansin, agus úsáid á baint as na spléach-chártaí i dTeimpléad 4, tabhair deis do na daltaí ar mhothúchán a mheaitseáil leis na rudaí sin thuas a dhéanann an corp.

De réir mar a fhorbrófar eolas agus teanga na ndaltaí, iarr ar na daltaí labhairt ar amanna a mbeadh na freagraí sin acu, m.sh. 'Nuair a bhíonn orm, bím ag gáire.'

5. Iarscríbhinn

5.1 Scéalta na Mothúchán



Tá áthas orm!
Cheannaigh mo mhamaí uachtar reoite dom.
Is maith liom uachtar reoite go mór!



Tá fearg orm!
Ghoid mo dheartháir an bréagán is fearr liom.
Tá mé le ceangal!



Tá lúcháir orm!
Is mise Dalta na Seachtaine!
Fuair mé teastas. Rachaidh sé ar an reoiteoir.



Tá tuirse orm !
Ní raibh codladh maith agam aréir.
Rachaidh mé a luí go luath.



Tá sceitimíní orm!

Tá mé ag dul chuig cóisir.

Beidh mo chairde ann fosta. Beidh spórt agus spraoi againn!



Tá brón orm!

Bhí mé ag imirt peile inniu.

Níor bhain muid an cluiche.



Tá imní orm!

Tá mo mhadadh tinn.

Tá súil agam go mbeidh sé maith go leor!



Tá eagla orm!

Ní maith liom damháin alla.

Tá ceann mór sa choirnéal!

Comhairle na

Gna

Gaelscolaíochta

