

Fios Folláine

EochairChéim 2



Comhairle
na Gaelscolaíochta

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
1.4	Suim san Fholláine	4
2.	An Fholláine Coirp	
2.1	Siúlóid sa Lá	5
2.2	Ag Damhsa faoin Fhearhainn	9
3.	An Fholláine Mothúchán	
3.1	Stór Focal a bhaineann leis an Aimsir	11
3.2	Stór Focal a bhaineann leis na Mothúcháin	19
3.3	Aimsir na Mothúchán	30
3.4	Cad é mar atá an Aimsir?	33
3.5	Roth na hAimsire	36
3.6	Samhlacha Aimsire	37
3.7	Tá mé ag Téamh i mo Chraiceann	40
3.8	Tá mé faoi Bhuairt	43
3.9	Cad é a Dhéanam nuair nach Mothaím mé féin go Maith?	46
3.10	Straitéisí Láimhseála	50
4.	An Fholláine Intinne	
4.1	Lá Maith a Dhéanamh de Dhrochlá	54
4.2	Diúltach go Dearfach	58
4.3	An mBeidh linn?	60
4.4	Leid ón Aimsir	62
4.5	Thíos Seal, Thuas Seal	64
5.	An Fholláine Shóisialta	
5.1	Cad is Aeráid ann?	66
5.2	Aeráid an tSeomra Ranga	68
5.3	Mo Ghrá thú agus Rud agat!	70
5.4	Na Spéartha a Ghlanadh	75
5.5	An Fholláine Comhshaoil	77
5.6	Siúlóidí Folláine	79
6.	An Dliáóg Mhullaigh	
6.1	A Chuid Féin den Ghrian ag Gach aon Duine	83
6.2	Cén Ghné den Fholláine atá ann?	86
6.3	Spriocanna Folláine a leagan amach	90

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 leis an fholláine 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 ar Eochairchéim 2. 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 ar Eochairchéim 2 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 pháiste 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 ábhartha a fhorbairt sna cluichí agus gníomhaíochtaí sin, agus muinín acu astú féin fad is a bheidh siad ag gabháil dóibh.

Eochair



Eagrú Ranga



Áiseanna



Suíomh



Sprioc



Treoir

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 mhinice 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.

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, trí scéalta agus trí thaispeántais ábhartha bhalla a chruthú le chéile. Is féidir deiseanna teangadhírthe a chruthú. Tá áiseanna breise sa cháipéis lena dtacaítear go sainiúil le teanga 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.

1.4 Suim san Fholláine



rang iomlán



Suim na Folláine



seomra ranga



Tacaítear leis na daltaí tuiscint bhunúsach a fhorbairt ar cheithre ghné na folláine sa gníomhaíocht seo.

Forbairt Teanga

Sa gníomhaíocht tosaigh seo, is fiú am a chaitheamh leis an chiall atá le gnéithe éagsúla na folláine a mhíniú;

Sláinte Choirp, Sláinte Mothúchán, Sláinte Intinne agus Sláinte Shóisialta



- Taispeáin an ghrafaic thíos do na daltaí agus déan plé ar an chiall atá leis an téarma 'folláine'.
- Cuir ar a súile dóibh gur ina gceithre chuid atá an fholláine : **Sláinte Choirp, Mothúchán, Intinne agus Shóisialta.**
- Is fiú íomhá mar seo a chur in airde sa seomra ranga agus suim san fholláine a spreagadh i measc na ndaltaí.

Smaoinigh agus Pléigh
Cad é atá i gceist leis na ceithre ghné sin?

Sláinte Choirp + Sláinte Intinne
+ Sláinte Mothúchán + Sláinte Shóisialta
= An Fholláine

2. An Fholláine Coirp

Is í an fholláine coirp an ghné is inbhraite den fholláine i gcoitinne. Tá aird an phobail i gcoitinne ar an nasc idir bheith gníomhach agus bheith folláin. Tá réimse leathan feachtas agus imeachtaí, ar féidir aird a tharraingt orthu sa seomra ranga, leis an fholláine coirp a chur chun cinn. Is féidir úsáid a bhaint as na gníomhaíochtaí a leanas le folláine mhaith coirp a chur chun cinn.

2.1 Siúlóid sa Lá



rang iomlán



Teimpléad 2.1.1 agus
Teimpléad 2.1.2



seomra ranga agus
taobh amuigh



Forbraítear tuiscint ar an tionchar dearfach a bhíonn ag an aclaíocht ar an chorp sa ghníomhaíocht seo.

Forbairt Teanga

Déanfar plé ar thairbhí an tsiúil sa ghníomhaíocht seo.

- Bíodh plé ann ar an fhrása **'tamall spaisteoireachta a dhéanamh'**.
- Déan plé ar na ráitis i dTeimpléad 2.1.1 agus cinntigh go dtuigeann na daltaí focal nua ar bith ón tábla sin.



- Míneadh do na daltaí go bhfuil siúlóid sa lá ar na dóigheanna is fusa leis an fholláine coirp a fheabhsú.

Smaoinigh agus Pléigh

Cad é mar a chuidíonn an siúl leis an fholláine coirp a fheabhsú?

- Déan Teimpléad 2.1.1 a theilgean ar an scáileán. Iarr ar na daltaí vóta a chaitheamh ar na ráitis ar fad.

Smaoinigh agus Pléigh

An gcuirfeadh tamall spaisteoireachta feabhas ar an scéal sna ráitis seo thíos?

Teimpléad 2.1.1

Siúlóid sa Lá

Cuir tic sa bhosca má shíleann tú go gcuirfeadh tamall spaisteoireachta feabhas ar an ráiteas taobh leis.

Folláine Mhaith Coirp	An gcuirfeadh tamall spaisteoireachta feabhas air sin?
aclaíocht a dhéanamh go rialta	
réim chothrom bhia a ithe	
am a chaitheamh amuigh faoin aer	
codladh go sámh	
do scíth a dhéanamh agus sos a ghlacadh	
bheith saor ó thinneas agus ó ghalair	
bheith lúfar	

- Ghlac páirt i dtionscnamh amhail 'Míle siúil sa lá' nó cuir plean/clár ama le chéile i gcomhpháirt leis na daltaí chun siúlóid ghairid a fhí isteach gach lá go ceann seachtaine nó coicíse.
- Cuir ceist ar na daltaí gach lá cad é mar a aithníonn siad iad féin i ndiaidh dóibh bheith ag siúl.
- Nuair a thiocfaidh siad ar ais chun an tseomra ranga, bain feidhm as Ponc-Vótáil lena mothúcháin i ndiaidh na siúlóide a léiriú.
- Bain úsáid as Teimpléad 2.1.2 leis na vótaí a chlárú. Is féidir sin a dhéanamh mar rang agus an teimpléad a theilgean ar an chlár bhán idirghníomhach. Nó is féidir teimpléad an dalta a scaipeadh.
- Níl le déanamh ach ponc a chur in aice leis an ráiteas/leis na cúpla ráiteas is fearr a chuireann síos orthu.
- D'fhéadfaí na torthaí a léiriú i ngraf, nó a leathbhreac eile, agus na mothúcháin dhearfacha is mó a ghabhann leis an siúl a léiriú.
- Is féidir Teimpléad 2.1.2 a líonadh i ndiaidh gníomhaíochtaí eile fosta, i ndiaidh dóibh bheith ag rith nó ag imirt peile mar shampla, nó, ag deireadh ceachta corpoideachais.

Gníomhaíochtaí Breise

- Póstaeir a dhéanamh lena gcuirfear chun cinn coincheap na siúlóide laethúla.
- Díospóireacht ar 'an tairbhe atá le baint as siúlóid sa lá, as seo amach'.
- Siúlóid a bheith ina cuid den Fhoghlaim Bhaile nó den Obair Baile a bheidh ar an rang.

Teimpléad 2.1.2

Cad é mar a mhothaím mé féin i ndiaidh...?

I ndiaidh dom bheith inniu, mothaím mé féin:	Líon vótaí:
Sona	
Bríomhar	
Dearfach	
Gealgháireach	
Tá mo chroí ag preabarnach.	
Tá an fhuil ag rith trí mo chuislí.	
Tá mé réidh le bheith ag foghlaim.	
Tá spion maith orm.	
Tá spion níos fearr orm ná roimhe.	

2.2 Ag Damhsa faoin Fhearthainn



? Sna caibidlí eile, déanfar cúrsaí folláine a fhiosrú tríd an aimsir. Sa ghníomhaíocht seo, déanfar nasc idir an fholláine coirp agus an aimsir.

Forbairt Teanga

Rachaidh na daltaí i mbun damhsa sa ghníomhaíocht seo.

Beidh siad ag amharc ar chéimeanna éagsúla damhsa agus ag cumadh céimeanna dá gcuid féin.

Teagasc an teanga a bhaineann le céimenna coitianta damhsa dóibh agus léirigh iad.

Mar shampla:

- ag déanamh bulla báisín
- lámha sínte

Seisiún 1



- Amharcadh na daltaí ar an fhíseán seo de chuid Gene Kelly, agus é 'ag ceol agus ag damhsa faoin fhearthainn'. **(Tosaigh ar bhomaite 2:00 agus críochnaigh ar 3:45)**



Singin' in the Rain (Full Song/Dance - '52) - Gene Kelly - Musical Romantic Comedies - 1950s Movies - YouTube

- Iarr orthu bheith ag obair i gcomhar le chéile le céimeanna damhsa an Cheallaigh a aithris. Níl feidhm orthu bheith ag cniogdamhsa, ach d'fhéadfadh siad triail a bhaint as cuid de na céimeanna eile damhsa aige.
- Cuir na céimeanna damhsa seo ar a súile do na daltaí:
 - ag léim sna plúiseanna uisce
 - ag caitheamh aníos uisce
 - ag déanamh bulla báisín agus na lámha sínte, leis an fhearthainn a mhothú
- Is léir ó na céimeanna aige go raibh an Ceallach ag damhsa faoin fhearthainn. Iarr ar na daltaí, agus iad ina ngrúpaí, smaoiniamh ar thrí choiscéim eile lena léireofaí go bhfuil duine ag damhsa faoin fhearthainn.
- Is féidir leo céimeanna eile ón fhíseán a úsáid nó is féidir leo céimeanna dá gcuid féin a chumadh.
- Nuair a bheidh 3 choiscéim nua cumtha ag gach grúpa, beidh 6 choiscéim ansin acu dá ndamhsa féin. (Trí choiscéim an Cheallaigh agus triúr dá gcuid féin.)
- Iarr ar na grúpaí an damhsa a chur i láthair don rang ar fad.

Seisiún 2



- Iarr ar na daltaí damhsa eile a chruthú le cineálacha éagsúla aimsire a léiriú. Is féidir leo coiscéim a cheapadh le haghaidh na haimsire seo a leanas:
 - aimsir ghaoithe
 - aimsir ghréine
 - aimsir shneachta
 - aimsir mhór/Doineann
 - aimsir scamallach

Féach thíos moltaí ceoil . Fonn gan focail atá i ngach aon phíosa.

- Aimsir ghaoithe - **Pocahontas - The Colors Of The Wind - Panflute - Quena - Instrumental - Raimy Salazar**
- Aimsir ghréine - **You Are My Sunshine - Music Travel Relax (Acoustic Instrumental + Nature Sounds)**
- Aimsir shneachta - **Let it snow (instrumental)**
- Aimsir mhór/Doineann - **Imagine Dragons - Thunder (Instrumental)**
- Aimsir scamallach - **Winnie The Pooh - Little Black Rain Cloud (Instrumental)**

Ag deireadh na ngníomhaíochtaí seo, iarr ar na daltaí Teimpléad 2.1.2 a líonadh agus a machnamh a dhéanamh ar an dóigh a dtéann an damhsa i bhfeidhm ar an spion atá orthu.

3. An Fholláine Mothúchán

Ar fud na roinne seo, déanfaidh na daltaí nasc idir bheith ag labhairt ar an aimsir, agus na mothúcháin a bhreathnú, a phlé, a chur in iúl agus a thaifeadadh. Fiosróidh siad mar a thig an aimsir a úsáid le cur síos ar an spion atá orainn.

3.1 Stór Focal a bhaineann leis an Aimsir

 rang iomlán  spléach-chártaí na haimsire  seomra ranga

 Cuirtear an teanga shaibhir a bhaineann leis an aimsir i láthair na ndaltaí sa ghníomhaíocht seo.

Forbairt Teanga

Bain úsáid as na spléach-chártaí i dTeimpléad 3.1 leis na focail seo a leanas a chur i láthair na ndaltaí:

ag cur fearthainne

ag brádarsaigh ag stealladh fearthainne

lá dorcha fliuch scamallach

tintreach doineanta geal toirneach

te sneachta grianmhar

lá seaca gaofar bogha báistí

- Iarr ar na daltaí na spléach-chártaí aimsire i dTeimpléad 3.1 a nascadh leis na habairtí cearta.

**Coinnigh cuimhne air nach lia duine ná tuairim; is féidir go ndéanfar nasc idir aimsir agus siombailí éagsúla. An áit a bhfeiceann na daltaí an gaol is é is tábhachtaí.

Mar shampla:



= Brádarsaigh, ag cur fearthainne, nó scamail

Teimpléad 3.1

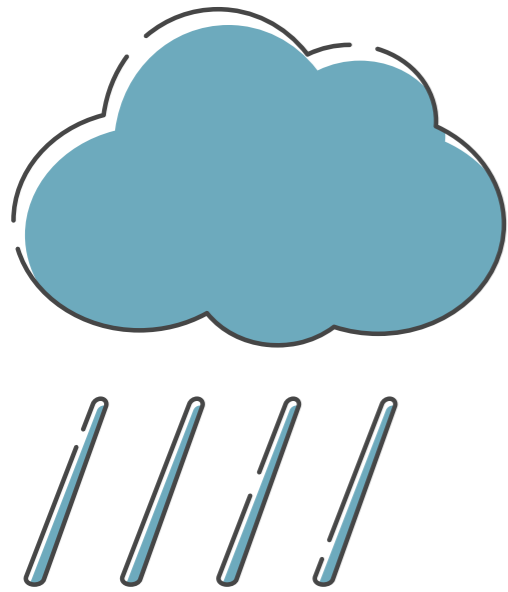
Spléach-chártaí na hAimsire



Tá sé ag cur fearthainne.



Tá sé ag brádarsaigh.



**Tá sé ag
stealladh
fearthainne.**



**Lá dorcha
atá ann.**



Tá sé fiuch.



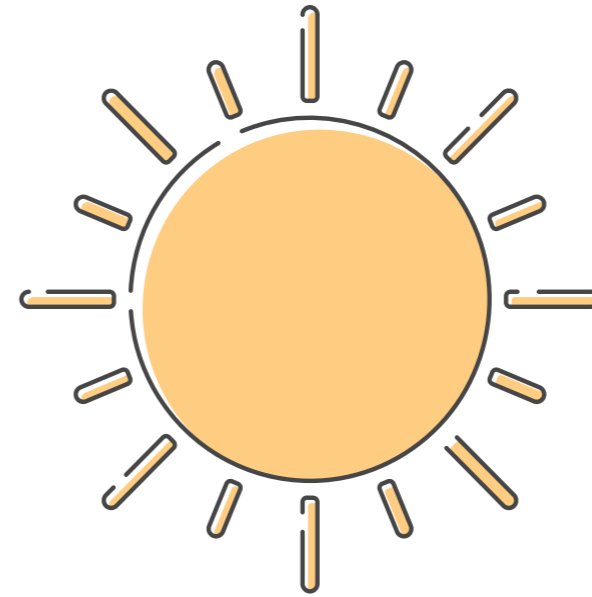
**Tá sé
scamallach.**



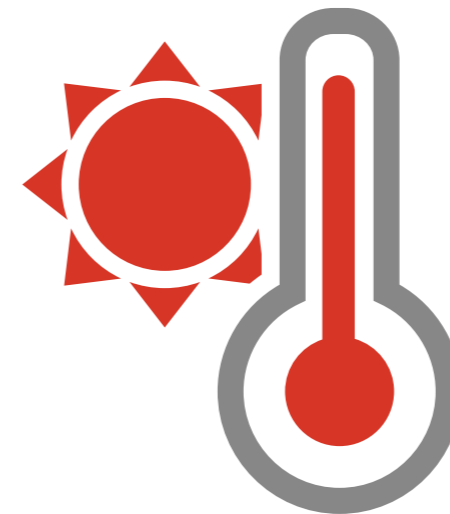
**Tá toirneach
agus
tintreach ann.**



**Tá lá
doineanta ann.**



**Tá sé
grianmhar.**



Tá sé te.



**Tá sé ag
cur sneachta.**



**Lá seaca
atá ann.**



**Lá gaofar
atá ann.**



**Tá bogha
báistí ann.**

3.2 Stór Focal a bhaineann leis na Mothúcháin



grúpaí beaga



spléach-chártaí na mothúchán



seomra ranga



Cuirtear an teanga shaibhir a bhaineann leis na mothúcháin i láthair na ndaltaí sa ghníomhaíocht seo.

Forbairt Teanga

Bain úsáid as na spléach-chártaí i dTeimpléad 3.2 leis na mothúcháin seo a leanas a chur i láthair na ndaltaí;

an t-áthas an fhearg an túirse
an brón an t-iontas an luchtáir an imní
an eagla an t-éad sceitimíní uaigneach
trí chéile sásta gach rud anuas sa mhullach orm
maith go leor idir dhá chomhairle míshocair buartha
dóchasach dubh dóite



- larr ar na daltaí na spléach-chártaí mothúchán i dTeimpléad 3.2 a nascadh leis na habairtí cearta.

Teimpléad 3.2

Spléach-chártaí na Mothúchán



Tá áthas orm.



Tá brón orm.

Spléach-chártaí na Mothúchán



Tá fearg orm.



Tá iontas orm.

Spléach-chártaí na Mothúchán



Tá lúcháir orm.



**Tá sceitimíní
orm.**

Spléach-chártaí na Mothúchán



Tá imní orm.



Tá eagla orm.

Spléach-chártaí na Mothúchán



Tá éad orm.



Tá tuirse orm.

Spléach-chártaí na Mothúchán



**Tá mé
uaigneach.**



**Tá mé maith
go leor.**

Spléach-chártaí na Mothúchán



**Tá mé idir dhá
chomhairle.**



Tá mé sásta.

Spléach-chártaí na Mothúchán



**Tá mé trí
chéile.**

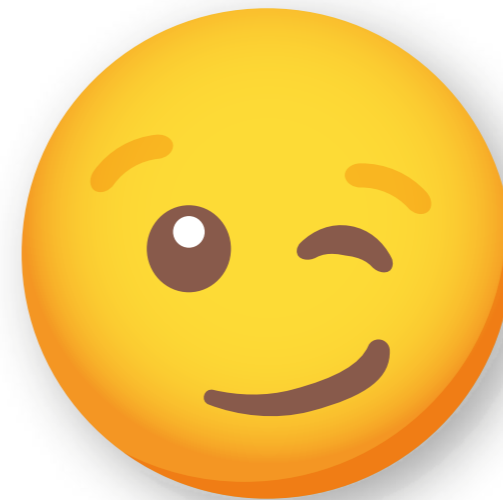


**Tá mé
míshocair.**

Spléach-chártaí na Mothúchán



Tá mé buartha.



**Tá mé
dóchasach.**

Spléach-chártaí na Mothúchán

Tá mé dubh
dóite.



Tá gach rud
anuas sa
mhullach orm.

3.3 Aimsir Na Mothúchán



grúpaí beaga



Teimpléad 3.3



seomra ranga



Sa ghníomhaíocht seo, iarrfar ar na daltaí nasc a dhéanamh idir na mothúcháin agus cineálacha éagsúla aimsire.

Forbairt Teanga

Tabharfar deis do na daltaí dul siar ar an teanga a bhaineann leis an aimsir agus leis na mothúcháin.



- Iarr ar na daltaí na mothúcháin a nascadh leis an tsiombail cheart aimsire/leis an fhocal cheart aimsire. Bain úsáid as Teimpléad 3.3. Is féidir seo a dhéanamh i gcomhpháirt le daltaí is óige in Eochairchéim 2 más fearr sin.

Mar shampla:

= Brádarsaigh, ag cur fearthainne, nó scamail



Trí chéile, idir dhá chomhairle nó míshocair

**Coinnigh cuimhne air nach lia duine ná tuairim; is féidir go ndéanfar nasc idir aimsir agus siombailí éagsúla. An áit a bhfeiceann na daltaí an gaol is é is tábhachtaí.

Smaoinigh agus Pléigh

An raibh gach duine ar aon tuairim? Cad iad na naisc a rinne siad uile go léir mar an gcéanna? Cad iad na naisc a rinneadh a bhí difriúil?

Aimsir na Mothúchán

Scríobh agus tarraing pictiúr den chineál aimsire a ghabhann le gach mothúchán, dar leat.

Mothúchán	Cineál Aimsire
 Tá áthas orm. 	
 Tá brón orm. 	
 Tá fearg orm. 	
 Tá iontas orm. 	
 Tá lúcháir orm. 	
 Tá sceitimíní orm. 	
 Tá imní orm. 	
 Tá eagla orm. 	
 Tá éad orm. 	

Mothúchán	Cineál Aimsire
 Tá tuirse orm. 	
 Tá mé uaigneach. 	
 Tá mé maith go leor. 	
 Tá mé idir dhá chomhairle. 	
 Tá mé trí chéile. 	
 Tá mé míshocair. 	
 Tá mé dóchasach. 	
 Tá mé dubh dóite. 	
 Tá gach rud anuas sa mhullach orm. 	

3.4 Cad é mar atá an Aimsir?



rang iomlán/
daltaí aonair



Teimpléad 3.4.1 agus
Teimpléad 3.4.2



seomra ranga



Tacaítear leis na daltaí cur síos a dhéanamh ar a mothúcháin trí úsáid a bhaint as an aimsir sa ghníomhaíocht seo.

Forbairt Teanga

Is fiú dul siar ar na ceithre shéasúr ag tús na gníomhaíochta seo.

Cad é an cineál aimsire a bhíonn ann **lá earraigh/lá samhraidh/lá fómhair/lá geimhridh?**

Beidh deis ann dul siar ar theanga na haimsire agus na mothúchán sa ghníomhaíocht seo fosta.



- Réamhobair - larr ar na daltaí Teimpléad 3.4.1 a chomhlánú leis na cineálacha aimsire a bhíonn ann sna ceithre shéasúr. Beidh deis ag na daltaí dul siar ar an stór focal a bhaineann leis an aimsir.
- Déan pléigh ar na samplaí thíos:



Mora na maidine daoibh. Inniu, mothaím mar a bheadh lá earraigh ann. Mothaím measartha geal, sona. Tá cúpla scamall ar an spéir a chuireann míshuaimhneas orm ach, má tá féin, tá an aimsir measartha maith inniu.

Inniu, mothaím mar a bheadh lá geimhridh ann. Tá sé fuar fliuch agus mothaím go bhfuil gach rud anuas sa mhullach orm. Tá an aimsir go dona agus mothaím féin mar an gcéanna!



Smaoinigh agus Pléigh

*Cad iad na mothúcháin atá á léiriú le haimsir an earraigh?
Cad iad na mothúcháin atá á léiriú le haimsir an geimhridh?*

- larr ar na daltaí smaoineamh ar aimsir an fhómhair agus ar aimsir an tsamhraidh.

Smaoinigh agus Pléigh

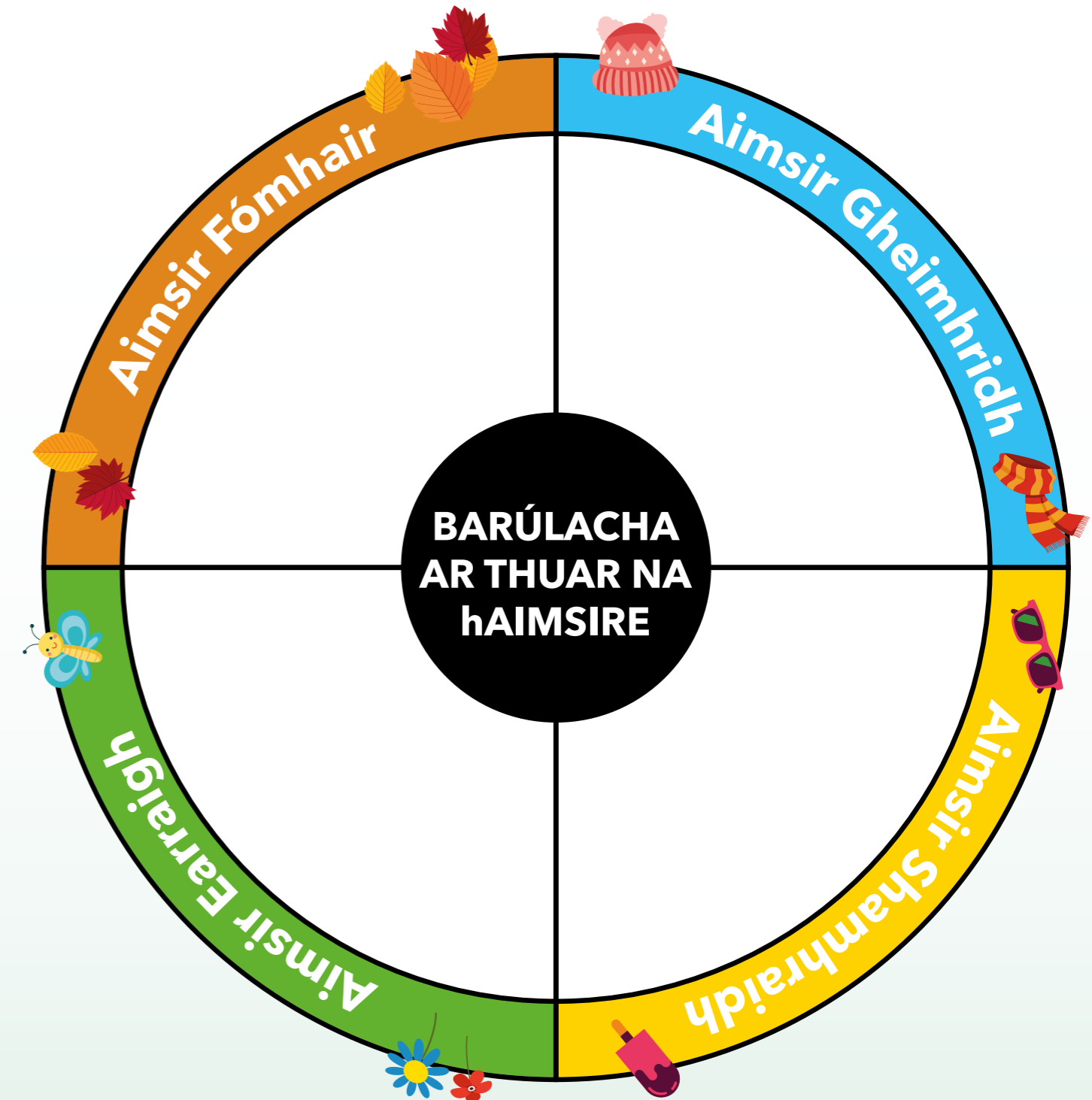
Cad iad na mothúcháin is féidir a léiriú le haimsir an fhómhair/an tsamhraidh?

- larr ar na daltaí Teimpléad 3.4.2 a chomhlánú lena gcuid smaointe.
- Bíodh seisiún aiseolais ann go gcluintear cad é a shíl na grúpaí agus go bpléitear a mbarúlacha.

Teimpléad 3.4.1

Cad é mar atá an Aimsir?

Scríobh nó tarraing an cineál aimsire a bhíonn ann i ngach séasúr.



Cad é mar atá an Aimsir? Cad é mar atá mé féin?

Cad é mar atá na daoine sna pictiúir thíos?



Empty speech bubble for the boy's response.

Empty speech bubble for the girl's response.



Empty speech bubble for the girl's response.

Empty speech bubble for the girl's response.



3.5 Roth na hAimsire



rang iomlán/
daltaí aonair



pláta páipéir, marcóirí/pinn
dhaite, rialóir, saighead



seomra ranga



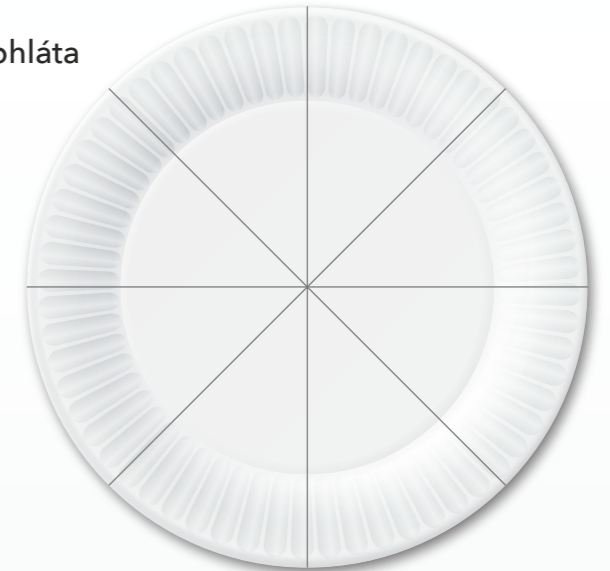
Sa ghníomhaíocht seo, tacaítear le daltaí iad féin a chur in iúl trí úsáid a bhaint as an aimsir agus na mothúcháin.

Forbairt Teanga

Sa ghníomhaíocht seo, beidh deis ag daltaí dul siar ar an teanga a bhaineann leis an aimsir agus leis na mothúcháin.



- Iarr ar na daltaí an ciorcal taobh istigh den phláta a roinnt ina ochtuithe mar seo, féach:



- Iarr orthu pictiúr aimsire nó siombail aimsire a tharraingt i ngach ceann de na hochtuithe, na cineálacha aimsire seo a leanas:
 - toirneach
 - sneachta
 - fearthainn
 - gaoth
 - cith is dealán
 - scamail
 - grian agus scamail
 - grian
- Treoraigh na daltaí leis an fháiscín páipéir féileacáin a úsáid leis an tsaighead a ghreamú de lár an phláta.
- Ansin roghnóidh siad na mothúcháin a chuirfidh siad ar an phláta páipéir acu. Scríobhfaidh siad na mothúcháin sin ar na línte thar fháinne cholbha an phláta.
- Ansin, nuair a iarrfar orthu é, beidh na daltaí in ann a mothúcháin, agus mar a chítear dóibh iad féin, a chur in iúl leis an tsaighead ar an roth.

3.6 Samhlacha Aimsire



rang iomlán/grúpaí beaga/
daltaí aonair



Teimpléad 3.6



seomra ranga

Forbairt Teanga

Bainfear úsáid as **samhlacha** leis na mothúcháin a chur i gcomparáid le cineálacha éagsúla aimsire.

Mura bhfuil taithí ag na daltaí ar shamhlacha a chumadh, b'fhiú am a chaitheamh ag míniú **an rud is samhail ann** agus samplaí a thabhairt ar shamhlacha bunúsacha sula dtabharfar faoin ghníomhaíocht seo.



- Is féidir an ghníomhaíocht seo a dhéanamh ar chuid mhór dóigheanna - i gcomhar le chéile mar rang, i ngrúpaí beaga nó na daltaí ina n-aonair.
- Tabhair na stiallacha i dTeimpléad 3.6, do na daltaí:

Chomh..... **le**.....

- Tabhair an dá stór focal (ar an aimsir agus ar na mothúcháin) do na daltaí. B'fhiú iad a phriontáil amach agus a ghearradh suas ina bhfocail aonair d'fhonn na daltaí a threorú le samplaí mar seo thíos a chur le chéile.

Chomh..... **sona**..... **le**..... **lá gréine**

Chomh..... **feargach**..... **le**..... **stoirm**

Chomh..... **buartha**..... **le**..... **scamail liatha**

Teimpléad 3.6

Samhlacha Aimsire

Chomh..... **le**.....

Chomh..... **le**.....

Chomh..... **le**.....

Chomh..... **le**.....

Chomh..... **le**.....

Chomh..... **le**.....

Chomh..... **le**.....

Gníomhaíochtaí Breise

1. Dán a chumadh - Le fad a bhaint as a gcuid scríbhneoireachta, d'fhéadfadh na daltaí imeachtaí nó samplaí a chur leis na samhlacha agus dán a chumadh, mar shampla:

Ag cronú mo chairde dom,
Tá mé chomh brónach le bailc fearthainne.
Ag súgradh le mo chairde dom,
Tá mé chomh sona le bogha báistí.

2. Is féidir an struchtúr seo samhlacha a úsáid fosta. Féach:

Sona mar a bheadh lá gréine ann

Feargach mar a bheadh stoirm ann

3. Agus eolas breise a chur sna ráitis sin:

Tá deora mar a bheadh deora fearthainne ann, deora fearthainne ina rith síos an fhuinneog.

Tá miongháirí mar a bheadh dealán ann, dealán ar bhlátha sa gharraí.

Tá gáire mar a bheadh leoithne ann, leoithne ag damhsa leis na crainn.

Tá scairteanna mar a bheadh toirneach ann, toirneach ag tormáil i bhfad uainn.

3.7 Tá mé ag Téamh i mo Chraiceann



rang iomlán/
daltaí aonair



Teimpléad 3.7.1 agus 3.7.2



seomra ranga



Tacaítear leis na daltaí sa ghníomhaíocht seo straitéisí a aithint le dul i ngleic le tallanna feirge.

Forbairt Teanga

- Ag tús na gníomhaíochta seo, caith am leis na daltaí ag plé an fhrása, 'Tá mé ag téamh i mo chraiceann'.
- Déan cinnte de go dtuigeann na daltaí na céimeanna ar an 'Fhearg-Mhéadar' i dTeimpléad 3.7.1.
- Déan plé ar na leibhéil feirge agus ar fhocal ar bith atá nua.
- Déan plé ar na straitéisí láimhseála i dTeimpléad 3.7.2 agus ar a bhfuil i gceist leo.



- Is uirlís iontach é an 'mothú-mhéadar'. Baintear úsáid as leis na mothúcháin atá orainn a aithint. Is léir dúinn ón mhothú-mhéadar gur féidir leis na mothúcháin athrú go gasta mura dtagaimid rompu.
- Cuir íomhá teirmiméadair ar fáil do na daltaí. Míniú d'íomh go bhfuil teocht an aeir le léamh air. Amharcaimid ar theirmiméadar lena fháil amach cé chomh te agus atá sé.
- Bainimid úsáid as teirmiméadar fosta le teocht an choirp a fháil amach. Is léir dúinn ón teirmiméadar cé acu ag dul in airde nó ag titim atá an teas!
- Sa ghníomhaíocht seo, bainfidh daltaí úsáid as an 'Fhearg-Mhéadar'. Nuair a bhíonn fearg orainn, mothaímid go bhfuil muid ag téamh inár gcráiceann.

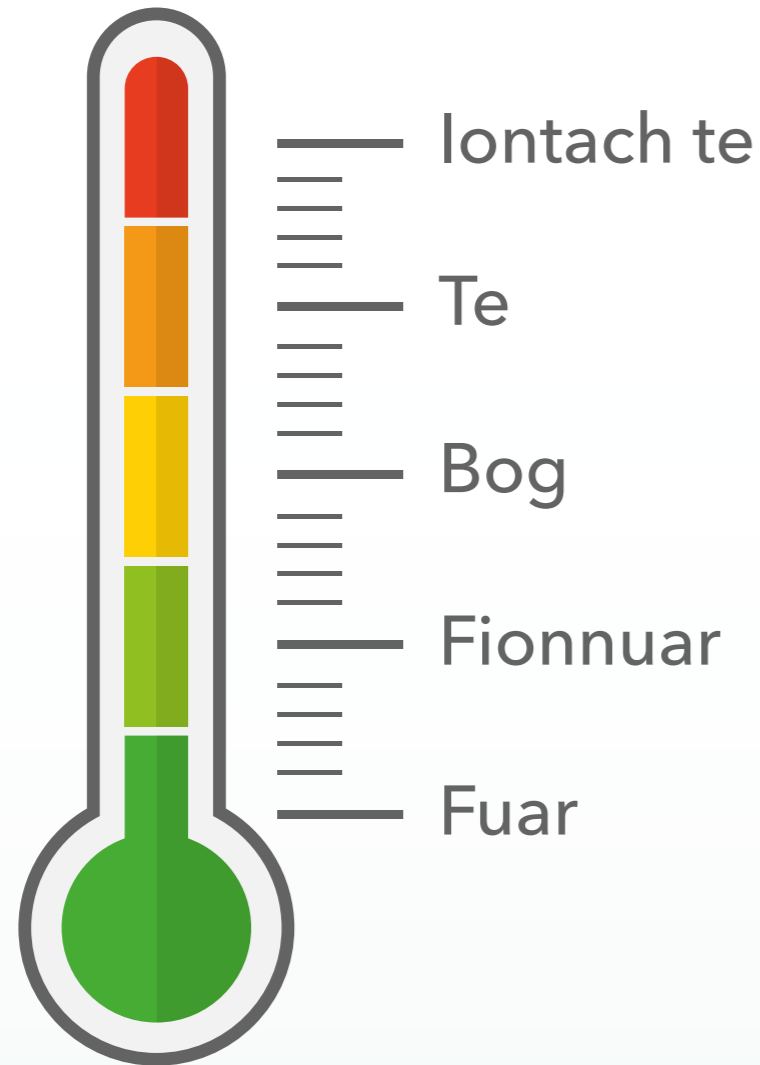
Smaoinigh agus Pléigh

Cad é mar a mhothaímid muid féin nuair a bhímid ag téamh inár gcráiceann?

- Gearrtar na ráitis ar Theimpléad 3.7.1 ina stiallacha. Lig do na daltaí na ráitis a léamh agus a chur san ord ceart ar an 'Fhearg-Mhéadar'.
- Tosaíodh siad leis an leibhéal is ísle mothúcháin agus leanadh siad orthu go dtí an leibhéal is airde mothúcháin ar barr.
- Ina dhiaidh sin, pléadh siad na rudaí is cóir a dhéanamh má mhothaíonn siad iad féin 'ag téamh ina gcráiceann'. Tá straitéisí samplacha le fáil i dTeimpléad 3.7.2 agus is féidir iad a chur ar thaobh eile an 'Fhearg-Mhéadair' mar straitéisí láimhseála.

An Fhearg-Mhéadar

Gearr amach na leibhéil feirge agus cuir san áit cheart ar an Fhearg-Mhéadar iad.



Buille beag míshocair

Fearg ag teacht orm agus gan aird agam ar rudaí

Ar mo sháimhín suilt

Fearg orm, ní thig liom díriú ar a bhfuil le déanamh agam.

Ar an daoraí, réidh le pléascadh.

Straitéisí Láimhseála

Gearr amach na straitéisí láimhseála agus cuir san áit cheart ar an Fhearg-Mhéadar iad.

Glac do shuaimhneas agus bí aireach

Éist le ceol, léigh leabhar, tarraing d'anáil

Tarraing d'anáil agus cuntas go dtí a 10

Tóg sos ón rud atá ag cur isteach ort, téigh a shiúl

Gabh chuig áit shábháilte agus socraigh thú féin

3.8 Tá mé faoi Bhuairt



rang iomlán/
daltaí aonair



Teimpléad 3.8.1 agus 3.8.2



seomra ranga



Tacaítear leis na daltaí straitéisí a aithint le dul i ngleic leis an bhuairt sa ghníomhaíocht seo.

Forbairt Teanga

- Ag tús na gníomhaíochta seo, caith am leis na daltaí ag plé an fhrása, **'Tá mé faoi bhuairt'**.
- Déan cinnte de go dtuigeann na daltaí na céimeanna ar an 'Bhuairt-Mhéadar' i dTeimpléad 3.8.1.
- Déan plé ar na leibhéil bhuartha agus ar fhocal nua ar bith.
- Déan plé ar na straitéisí láimhseála i dTeimpléad 3.8.2 agus ar a bhfuil i gceist leo.



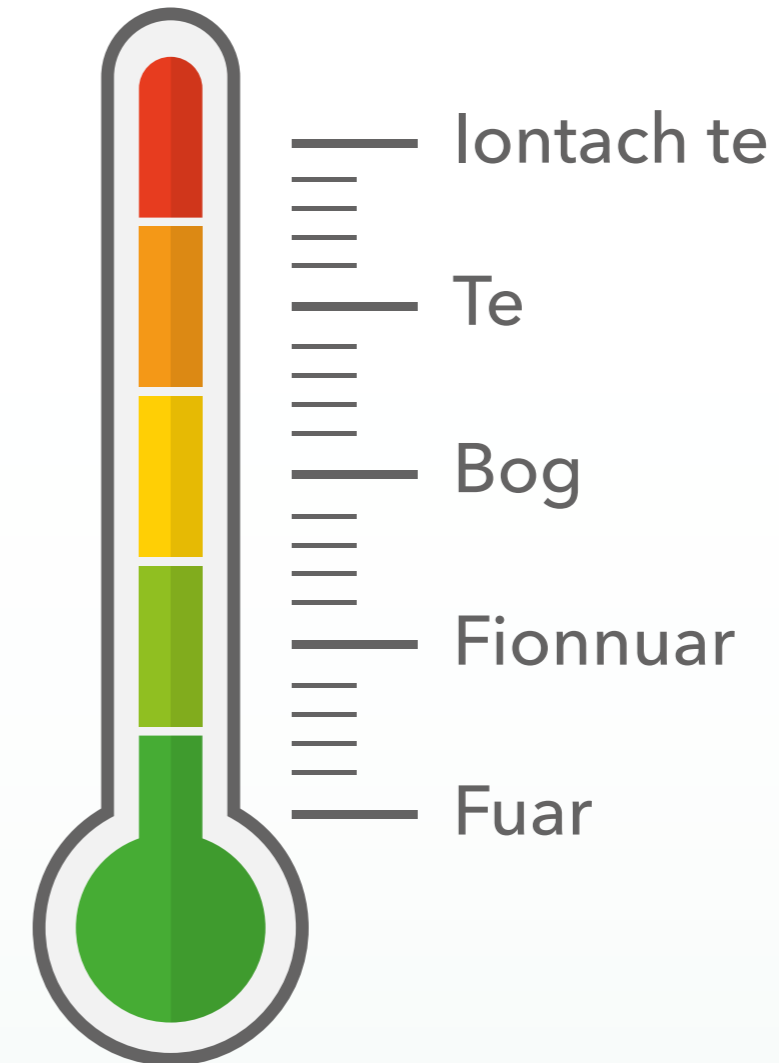
- Sa ghníomhaíocht seo, leagtar béim ar an 'Bhuairt-Mhéadar'.
- Is féidir leibhéil éagsúla bhuartha bheith ag caitheamh ar pháistí.
- Straitéis amháin atá ina cuidiú ná sonrú a chur i leibhéal na buartha agus freastal uirthi, mar bhuairt, sula dté sí ó smacht.
- Más féidir le daltaí tuiscint a fháil ar an bhuairt atá ag caitheamh orthu, beidh tús straitéise acu leis an bhuairt sin a bhainistiú ar dhóigh is fearr.
- Má aithníonn na daltaí na nithe is siocair leis an bhuairt, is féidir leo na nithe sin a sheachaint.
- Gearr na ráitis ar Theimpléad 3.8.1 ina stiallacha. Lig do na daltaí na ráitis a léamh agus a chur san ord ceart ar an 'Bhuairt-Mhéadar'.
- Tosaíodh siad leis an leibhéal is ísle mothúchán agus leanadh siad orthu go dtí an leibhéal is airde mothúchán ar barr.
- Ina dhiaidh sin, pléadh siad na rudaí is cóir a dhéanamh má mhothaíonn siad iad féin 'faoi bhuairt'. Tá freagraí samplacha le fáil i dTeimpléad 3.8.2.



Teimpléad 3.8.1

An Fearg-Mhéadar

Gearr amach na leibhéil bhuartha agus cuir san áit cheart ar an Bhuairt-Mhéadar iad.



Buille beag míshocair

Iontach buartha, gan aird ar a dhath agam

Imní ag teacht orm agus gan aird agam ar rudaí

Ar mo sháimhín suilt

Imníoch, buartha, gach rud anuas sa mhullach orm

Straitéisí Láimhseála

Gearr amach na straitéisí láimhseála agus cuir san áit cheart ar an Bhuaire-Mhéadar iad.

Glac do shuaimhneas agus bí aireach

Éist le ceol, léigh leabhar, tarraing d'anáil

Smaoinigh ar rudaí dearfacha

Labhair le duine den teaghlach, le cara nó le múinteoir

Labhair le duine a thig cuidiú a thabhairt, dochtúir mar shampla

3.9 Cad é a Dhéanaim nuair nach bhfuil mé ar mo Chóir féin?



grúpaí beaga



Teimpléad 3.9.1 agus 3.9.2



seomra ranga



Forbraítear tuiscint sa ghníomhaíocht seo ar an dóigh a dtéann na mothúcháin i bhfeidhm ar ár n-iompar.

Forbairt Teanga

- Déan plé ar an cheist: **"Cad é a dhéanaim nuair nach bhfuil mé ar mo chóir féin?"**. Is féidir nasc a dhéanamh idir an fhocal 'cóir' agus an fhocal 'ceart' - **cad é a dhéanaim nuair nach mothaím mar is ceart?**
- Bain úsáid as na spleach-chártaí i dTeimpléad 3.9.2 leis an teanga ábhartha a chur i láthair na ndaltaí.

Smaoinigh agus Pléigh

Cad iad na rudaí a dhéanann muid nuair atáimid ar ár gcóir féin? Cad iad na rudaí a dhéanann muid nuair nach bhfuil muid ar ár gcóir féin?



- Tabhair Teimpléad 3.9.1 do na daltaí agus iarr orthu a chomhlánú.
- Bain úsáid as na híomhánna i dTeimpléad 3.9.2 leis an chomhrá a spreagadh.



Teimpléad 3.9.1

Cad é a Dhéanam nuair nach bhfuil mé ar mo chóir fein?

Rudaí a dhéanam nuair nach bhfuil mé ar mo chóir fein!	Rudaí a dhéanam nuair a atá mé ar mo chóir féin!

Teimpléad 3.9.2

 <p>Bím ag gáire.</p>	 <p>Caithim rudaí.</p>
 <p>Bím ag troid le daoine eile.</p>	 <p>Bainim úsáid as drochtheanga.</p>
 <p>Bím ag imirt le cairde.</p>	 <p>Bim ag caoineadh.</p>



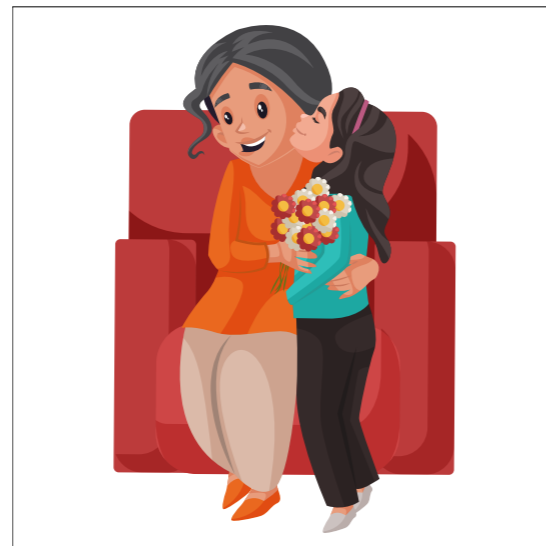
Ní labhraím.



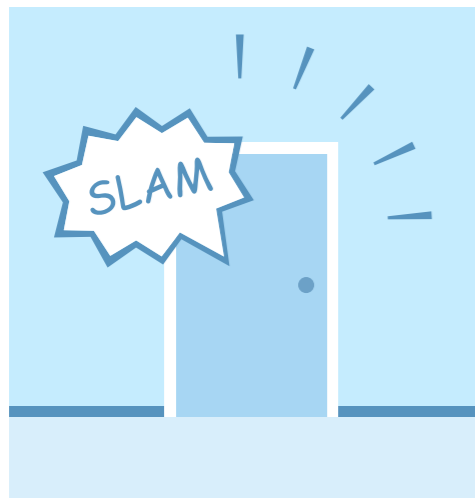
Bím ag ceol.



Bím ag damhsa.



Tugaim croí isteach do dhaoine.



Bualaim amach an doras.



Brisim rudaí.

3.10 Straitéisí Láimhseála



grúpaí beaga



píosaí cárta, ábhair scríbhneoireachta



seomra ranga



Tugtar straitéisí do na daltaí sa ghníomhaíocht seo chun mothúcháin dhiúltacha a fhreastal.

Forbairt Teanga

Sa ghníomhaíocht seo, fiosróidh daltaí straitéisí láimhseála agus iad ag plé le mothúcháin dhiúltacha.

Is féidir na samplaí i dTeimpléad 3.10 a úsáid mar spreagadh ag na daltaí le straitéisí láimhseála a aithint/a mholadh.

Smaoinigh agus Pléigh

Cad iad na mothúcháin dhiúltacha?
Cad é mar is féidir dul i ngleic leo?



- Cuir na daltaí ag obair ina ngrúpaí agus tabhair mothúchán amháin dóibh le fiosrú.
- Beidh ar gach grúpa:
 - An mothúchán a thabharfar dóibh a nascadh le siombail aimsire.
 - Leigheasanna ar an mhothúchán sin a thabhairt.

Sampla:



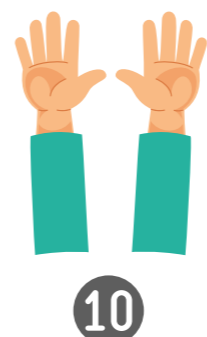
Leigheasanna maithe ar an bhrón:

- Cuimhnigh air go bhfuil sé maith go leor brón a bheith ort!
- Cuimhnigh ar amanna sona agus bíodh a fhios agat go mbeidh siad ann arís!
- Bí ag gol más gá!
- Labhair le do theaghlach nó le do chairde!
- Imit an cluiche is fearr leat!
- Amharc ar an chlár teilifíse is fearr leat!
- Amach leat agus téigh a shiúl nó a rothaíocht, má tá sé sábháilte!


- Cuir na cártaí sin in airde áit éigin sa seomra ranga.
- Mol do na daltaí úsáid a bhaint as an taispeántas go bhfeice siad cad é is féidir a dhéanamh ar a gconlán féin le cuidiú leo féin agus le cuidiú le daoine eile.

Teimpléad 3.10


Straitéisí Láimhseála




Bí ag cuntas go fadálach go dtí a deich.



Gabh amach agus mothaigh an t-aer úr.



Labhair le cara.



Bí ag siúl.

Teimpléad 5.3



Suigh go ciúin agus socraigh thú féin.



Labhair le duine fásta.



Bí ag léamh.



Tarraing d'anáil agus a lig amach arís í go fadálach.



Bí ag éisteacht le ceol.

4. An Fholláine Intinne

Ar fud na roinne seo, breathnóidh na daltaí dóigheanna le dearcadh dearfach a chothú agus leis an teacht aniar a neartú. Glacfaidh siad páirt i ngníomhaíochtaí a ceapadh le cuidiú leo smacht a bheith acu ar na freagraí a thugann siad, agus smaoinoidh siad ar dhóigheanna leis an fholláine intinne acu a láimhseáil.



4.1 Lá Maith a Dhéanamh de Dhrochlá



péirí



2 x leathanach A3, ábhair ealaíne agus Teimpléad 4.1



seomra ranga



Tacaítear leis na daltaí cor dearfach a bhaint as amanna crua.

Forbairt Teanga

Sa ghníomhaíocht seo, déanfar plé ar:

- 'lá maith' agus 'drochlá' i gcomhthéacs na haimsire
- rudaí a chuireann spion maith orainn
- Cad é mar is féidir lá maith a dhéanamh de dhrochlá?

Déan plé ar an dóigh a n-imríonn an réamhfhocail 'de' ar thúslior an fhocail a thagann ina dhiaidh i dTeimpléad 4.1.

de dheora fearthainne

de dhrochlá

den fhearg

den fhuacht



Céim 1

- Déan na ráitis seo faoin aimsir, ráitis a chluinimid go minic ag daoine, a phlé leis na daltaí:
"Tá lá maith ann!" nó "Tá drochlá ann!"
- Iarr ar na daltaí cur síos a dhéanamh ar 'lá maith' agus ar 'dhrochlá'.
- Tabhair leathanach A3 do gach péire.
- Filleadh siad an leathanach ina dhá leath - 'Lá Maith' mar theideal ar thaobh amháin agus 'Drochlá' mar theideal ar an taobh eile.
- Iarr orthu pictiúir a tharraingt nó íomhánna a aimsiú den sórt aimsire a bheadh ann leithéidí na laethanta sin.

Smaoinigh agus Pléigh

Cad iad na mothúcháin a bhíonn ort 'lá maith'?
Cad iad na mothúcháin a bhíonn ort 'drochlá'?

- Iarr orthu na mothúcháin sin a chlárú ar an dá thaobh den leathanach fosta.



Céim 2

- Tabhair an dara leathanach do na péirí. Arís eile, fillleadh siad ina dhá leath é suas an lár.
- Scríobhadh siad ar thaobh na láimhe clé: **'Rudaí a chuireann spion maith orainn laethanta maithe'**.
- Iarr ar na daltaí na rudaí sin a chlárú i bhfoirm pictiúr nó i scríbhinn ar an taobh clé den leathanach
- **'Rudaí a chuireann spion maith orainn drochlaethanta'** a scríobhfaidh siad ar thaobh na láimhe deise.

Smaoinigh agus Pléigh

Cad iad na rudaí a chuireann spion maith orainn laethanta maithe?

Smaoinigh agus Pléigh

Cad iad na rudaí a chuireann spion maith orainn drochlaethanta?

- Iarr ar na daltaí na rudaí sin a chlárú i bhfoirm pictiúr nó i scríbhinn ar an taobh deas den leathanach.

** Bígí ag caint ar a thábhachtaí atá sé fanacht i mbun na dearfachta agus a choinneáil i gcuimhne go n-imeoidh na drochlaethanta mar a imíonn an drochaimsir agus go mbeidh laethanta maithe arís ann.



Céim 3

- Iarr ar na daltaí dul siar ar an stór focal a bhaineann leis na rudaí diúltacha, beidh mothúcháin dhiúltacha agus drochaimsir ina measc.
- Déanadh siad an rud céanna leis na rudaí dearfacha - na focail ar dhea-aimsir agus ar mhothúcháin dhearfacha.
- Iarr ar na daltaí an stór focal sin a úsáid le Teimpléad 4.1 a chomhlánú.

Lá Maith a Dhéanamh de Dhrochlá

Líon na bearnaí leis na focail chearta ón dá bhosca thíos.

Is féidir bogha báistí a dhéanamh de dheora fearthainne.

Is féidir.....a dhéanamh de.....

Is féidir.....a dhéanamh de.....

Is féidir.....a dhéanamh de.....

Is féidir.....a dhéanamh de.....

Is féidir.....a dhéanamh de.....

Is féidir.....a dhéanamh de.....

miongháire 	fuacht 
dealán 	scamail 
soineann 	deora 
grá 	fearg 
teas 	doineann 
lá maith 	drochlá 



rang iomlán/
daltaí aonair



Teimpléad 4.2



seomra ranga



Tacaítear leis na daltaí mothúchán dearfach a dhéanamh de mhothúchán diúltach sa ghníomhaíocht seo.

Forbairt Teanga

Níorbh mhiste am a chaitheamh le ciall na bhfocal ar fad i dTeimpléad 4.2 a mhíniú. Tugtar deis ar phlé a dhéanamh ar an réimír dhiúltach 'mí-' fosta, agus ar an tionchar a imríonn sí ar an fhocal a leanann í.



- larr ar na daltaí na bearnaí a líonadh leis an mhothúchán cheart.
- Cuir in iúl dóibh go bhfuilimid ag iarraidh an mothúchán dearfach a chur in ionad an mhothúcháin dhiúltaigh. Pléifear straitéisí le sin a dhéanamh sa chéad ghníomhaíocht eile.

Diúltach go Dearfach

Roghnaigh an focal ceart ón bhosca thíos le mothúchán dearfach a dhéanamh den mhothúchán dhiúltach.

Míshásta	→	Sásta
Imní	→	Faoiseamh
Eagla	→	
Míshocair	→	
Brón	→	
Dubh dóite	→	
Fearg	→	
Éad	→	
Tuirse	→	

Dóchas Sochair Áthas Sceitimíní
Suaimhneas Sásamh Lán fuinnimh



rang iomlán/
daltaí aonair



Teimpléad 4.3



seomra ranga



Tacaítear leis na daltaí sa ghníomhaíocht seo tuilleadh fiosrúchán a dhéanamh ar dhóigheanna le mothúcháin dhiúltacha a láimhseáil.

Forbairt Teanga

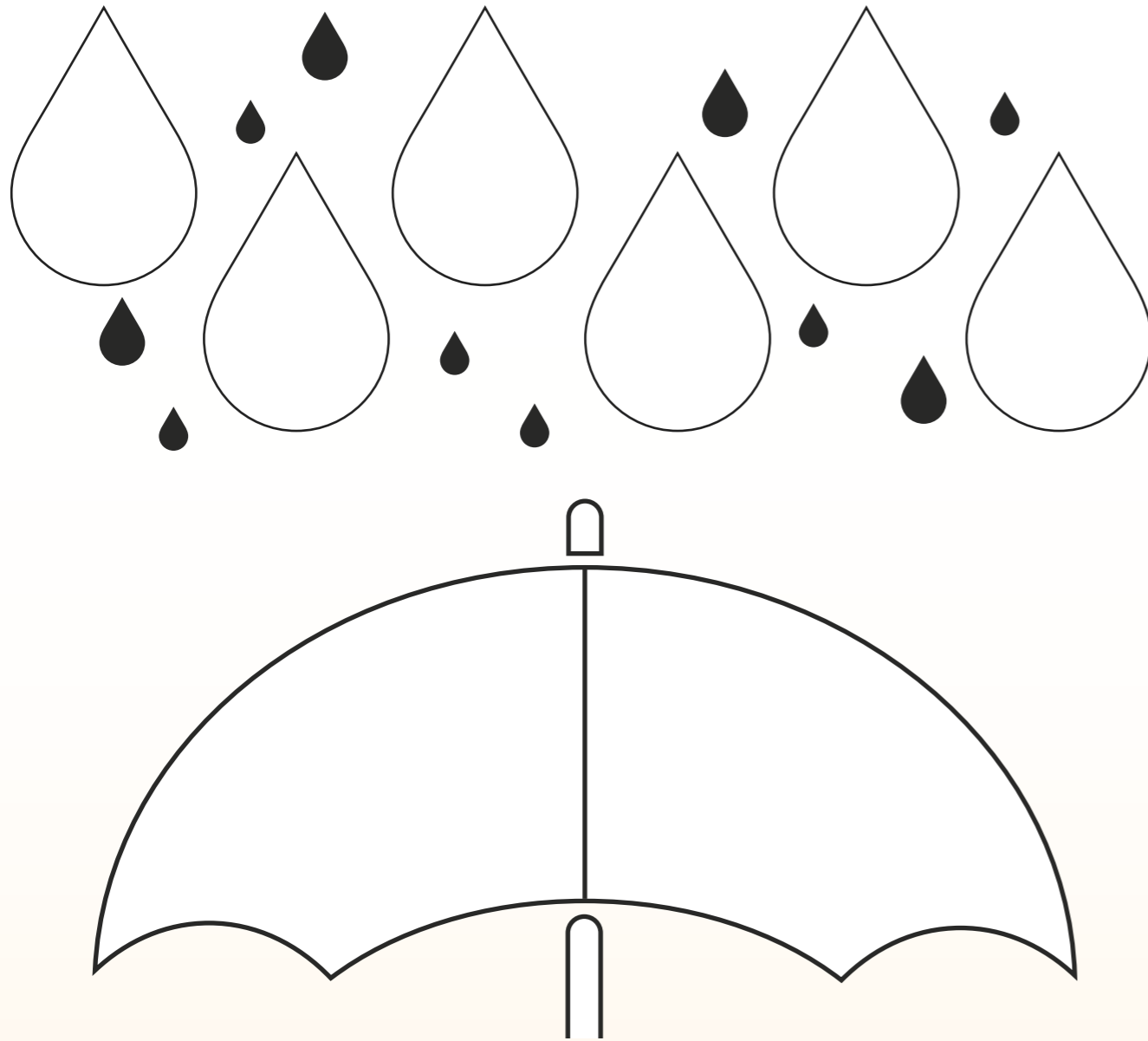
Rachaidh daltaí siar ar na mothúcháin dhiúltacha sa chéad chuid den ghníomhaíocht seo.

Sa dara chuid den ghníomhaíocht, is féidir dul siar ar na straitéisí láimhseála ó Ghníomhaíocht 3.10.



- Cuir ina luí ar na daltaí go dtig mothúcháin dhearfacha a dhéanamh de mhothúcháin dhiúltacha.
- Leag béim air gurb ionann sin agus a bheith ag tabhairt aire duit féin nuair is féidir.
- Ó am go ham, áfach, caithfimid a chur in iúl do dhaoine eile mar a mhothaímid muid féin, go háirithe i gcás nach bhfuilimid ábalta bua a fháil ar na mothúcháin.
- Tá na daltaí ag dul a chomhlánú léaráide agus iarrfar orthu smaoineamh ar amanna a mbeidh gá labhairt le daoine eile.
 1. Ar na deora fearthainne ar bharr na léaráide, breacfaidh na daltaí síos na mothúcháin dhiúltacha a bhuaileann ó am go chéile iad.
 2. Sa chéad chuid den scáth fearthainne scríobhfaidh siad na rudaí is féidir leo a dhéanamh dóibh féin; leabhar a léamh, éisteacht le ceol, do scíth a ligean, mar shampla.
 3. Sa dara cuid den scáth fearthainne, cuirfidh siad síos na daoine ar féidir leo cuidiú a thabhairt, agus an dóigh a dtabharfadh daoine eile an cuidiú sin; labhairt le tuismitheoirí, labhairt le múinteoirí, dul chuig an dochtúir, mar shampla.
 4. Tá spás le haghaidh grianghraif i gcuid íochtair na léaráide, áit a rachaidh grianghraf/pictiúr den dalta.

An mBeidh Linn?



Cuir isteach grianghraf

4.4 Leid ón Aimsir



rang iomlán/
daltaí aonair



Teimpléad 4.4



seomra ranga



Dearcadh dearfach a chur chun cinn an cuspóir sa ghníomhaíocht seo.

Forbairt Teanga

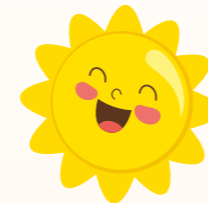
Ag tús na gníomhaíochta seo, is fiú am a chaitheamh le ciall an fhocail **'leid'** a mhíniú. Is féidir daltaí a spreagadh lena **leideanna** féin a chumadh fosta.



- Taispeáin an dá shampla seo do na daltaí.



Leid dúinn bheith cineálta séimh!



Leid dúinn miongháire a dhéanamh!

Smaoinigh agus Pléigh

Cén cineál aimsire atá ann? Cad é an gaol idir ansiombail aimsire agus an leid dhearfach?

- Iarr orthu na ráitis i dTeimpléad 4.4 a chríochnú leis na leideanna cearta.

Gníomhaíochtaí Breise:

- Ráitis dá gcuid féin a dhéanamh, trí shiombail aimsire a roghnú agus ráiteas ábhartha a ghabhfaidh léi a scríobh.
- Póstaeir nó bratacha cruthaitheacha a dhéanamh bunaithe ar na 'leideanna' sin nó bunaithe ar smaointe dá gcuid féin.
- Taispeántas soghluaiste a dhéanamh leis na ráitis dhearfacha go léir a fhógairt.

Leid ón Aimsir

Críochnaigh na habairtí leis na leideanna cearta.



Leid dúinn.....



Leid dúinn.....



Leid dúinn.....



Leid dúinn.....



Leid dúinn.....



Leid dúinn.....

...bheith ag gol más gá!

... smaoinemh ar an am maith atá le teacht!

...bheith te do dhaoine agus cairdiúil!

... deacrachtaí a réiteach go síochánta!

... ár nguth a mhaolú!

... leanúint orainn. Beidh linn!

4.5 Thíos Seal, Thuas Seal



rang iomlán/
daltaí aonair



ábhair ealaíne



seomra ranga



Cuirtear i gcuimhne do na daltaí go n-imíonn na drochmhothúcháin sa ghníomhaíocht seo.

Forbairt Teanga

Pléifear an seanfhocal **'Ní íseal ná uasal, ach thíos seal agus thuas seal'**, agus múnlaí eile den seanfhocal sin i gcomhthéacs na haimsire.

Spreag na daltaí lena seanfhocail féin a chumadh fosta.



- Is féidir leis na daltaí na híomhánna seo thíos a dhathú agus leabharmharc a dhéanamh díobh.



5. An Fholláine Shóisialta

Ar fud na roinne seo, breathnóidh na daltaí dóigheanna leis an fholláine shóisialta a chothú. Glacfaidh siad páirt i ngníomhaíochtaí a ceapadh le cuidiú leo caidreamh dearfach a thógáil le daoine eile agus leis an chomhshaol thart timpeall orthu.

5.1 Cad is Aeráid ann?



rang iomlán/
daltaí aonair



Teimpléad 5.1 agus ábhair ealaíne/
scríbhneoireachta



seomra ranga



Tacaítear leis na daltaí coincheap na 'haeráide' a thuiscint sa ghníomhaíocht seo.

Forbairt Teanga

Bain úsáid as na híomhánna i dTeimpléad 5.1. le comhrá ar an '**aeráid**' a spreagadh.

Déan comhrá ar na cineálacha aimsire atá le mothú sna pictiúir éagsúla.



- Bain úsáid as na híomhánna i dTeimpléad 5.1 le plé a dhéanamh ar aeráidí éagsúla.

Smaoinigh agus Pléigh

Cad is aeráid ann? Cad iad na cineálacha aimsire atá ann sna haeráidí éagsúla?



An aeráid atá againn, tá sí measartha fliuch agus níl sí róthe. Tá aeráid fhionnuar againn.

An aeráid san fhásach, tá sí iontach te, tirim sa lá agus fuar san oíche.

An aeráid sa Mhol Thuaidh nó Theas, tá sí iontach fuar an t-am ar fad.

Smaoinigh agus Pléigh

Cad é an aeráid is fearr fás?



An aeráid is fearr fás ná aeráid a ngabhann meascán de dhea-aimsir agus de dhrochaimsir léi. Is ionann sin agus a rá go bhfuil fearhainn de dhíth orainn chomh maith leis an ghrian.

Teimpléad 5.1



5.2 Aeráid an tSeomra Ranga



rang iomlán/
daltaí aonair



páipéar agus ábhair ealaíne/
scríbhneoireachta



seomra ranga



Tá an ghníomhaíocht seo ina taca le 'haeráid' mhaith a chothú sa seomra ranga.

Forbairt Teanga

Agus plé á dhéanamh ar aeráid mhaith a chothú sa seomra ranga, bíodh comhrá agaibh ar **luachanna**. Is iad na **luachanna** atá againn na **rudáí ar tábhachtach linn iad sa saol**.

Cuir na focail sa tábla thíos i láthair na ndaltaí, déan plé ar an chiall atá leo agus iarr ar na daltaí iad a mheas: an luachanna iad uile go léir?



- Pléigh leis na daltaí an cineál aeráide ba mhaith linn a chothú sna seomraí ranga againn.

Smaoinigh agus Pléigh

*Cad é mar a bheadh aeráid an tseomra ranga dá mbeadh sí róthe?
Cad chuige a mbeadh sí róthe? Cén sórt mothúchán a bheadh ann in aeráid mar sin?*



*Dá mbeadh sí rófhuar, b'fhéidir nach mbeadh sí cairdiúil, mar aeráid.
Bheadh sí ródhian, róchrua. Ba dhoiligh cairde a dhéanamh inti.*

- Mínigh do na daltaí go bhfuilimid ag iarraidh caidreamh maith dearfach 'a chur ag fás' sna seomraí ranga s'againn.

Smaoinigh agus Pléigh

Cad iad na luachanna a bheadh ina gcuidiú le haeráid mhaith a chothú?

- Tabhair na focail thíos do na daltaí. Iarr orthu iad a shórtáil; na luachanna a chineál agus na focail eile a chaitheamh i leataobh.

Ionracas Éagothroime **Tuiscint**
 Muinín **Meas**
Dílseacht Ag caitheamh anuas ar a chéile
 Na rialacha a bhriseadh **Éisteacht**
Dímheas **Cairdeas**
 Lagiarracht a dhéanamh
Cothrom na Féinne
 Cineáltas **Bréaga a insint**
Mí-ionracas
 Sealaíocht a dhéanamh ar a chéile
Ar ndícheall a dhéanamh
 Na rialacha a leanúint

- Pléigh leis na daltaí an chuma a bheadh ar an aeráid dá mbeadh na luachanna sin uile go léir ar obair sa seomra ranga againn.
- Iarr orthu pictiúr a tarraingt den aeráid ba mhaith linn againn inár seomraí ranga.
- Abair leis na daltaí na focail 'Aeráid Ár Seomra Ranga' a chur mar theideal ar a saothar. Roghnaíodh siad na luachanna a mheasann siad a bheith ar na cinn is tábhachtaí, agus scríobhadh siad sin ar an saothar fosta.

5.3 Mo Ghrá thú agus Rud agat



rang iomlán/
grúpaí beaga



Teimpléad 5.3.1 agus 5.3.2



seomra ranga



Tacaítear leis na daltaí a thuiscint go mbíonn saothar i gceist leis an chairdeas sa ghníomhaíocht seo.

Forbairt Teanga

Déanfar plé ar an chor cainte, '**mo ghrá thú agus rud agat**'. Cad is ciall leis an chor cainte sin? Cuir roinnt samplaí i láthair na ndaltaí.

Tá roinnt scéalta le léamh i dTeimpléad 5.3.1. Ní gá gach scéal a dhéanamh in aon cheacht amháin.



- Tarraing ort an frása 'Mo ghrá thú agus rud agat'.

Smaoinigh agus Pléigh
 Cad is ciall leis an chor cainte sin?

- Cuir an cúig scéal i dTeimpléad 5.3.1 i láthair na ndaltaí. B'fhéidir nárbh mhiste scéal a dhéanamh gach lá, in áit iad uile go léir a dhéanamh le chéile.
- Iarr orthu a rá cé leis a mbaineann an cor cainte 'mo ghrá thú agus rud agat' i ngach cás i dTeimpléad 5.3.2.

Smaoinigh agus Pléigh
 Cad iad na luachanna agus na buanna a léirigh na 'cairde' i ngach scéal? Cad é a bhí in easnamh i gcás 'mo ghrá thú agus rud agat'?

**Cuir i gcuimhne do na daltaí gurb é an rud is tábhachtaí caidreamh dearfach a chothú seachas bheith ag cáineadh na ndaoine sin a gcuirimid síos orthu mar 'mo ghrá thú agus rud agat'. Is fearr tacaíocht a thabhairt ionas go dtiocfaidh biseach ar dhaoine, go ndéanfaidh siad a machnamh ar na rudaí a dhéanann siad agus go ndéanfaidh siad iarracht caitheamh go cineálta le daoine eile.

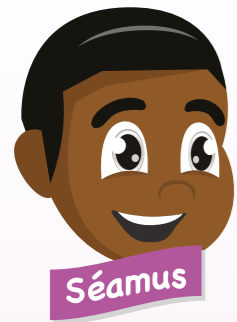
'Mo ghrá thú agus rud agat' - Nuair is maith le duine thú agus rud éigin agat. Mura bhfuil an rud sin agat, níl suim acu ionat a thuilleadh!

'Mo Ghrá thú agus Rud agat'

Léigh na scéalta agus na rudaí a dhéanann na cairde i ngach cás. Cé leis a mbaineann an cor cainte 'mo ghrá thú agus rud agat' i ngach cás?

Scéal 1

Tá gasúr ag tromaíocht ar Pheadar. Seo mar a chuaigh an scéala sin do bheirt dá chairde.



Níl mé ag iarraidh a bheith ag súgradh le Peadar inniu. Níl craic ar bith ann! Tá sé ag caoineadh agus ag gearán leis. Ní thig liom bheith goitse leis sin. Tiocfaidh mé ar ais amárach agus, má bhíonn biseach air, rachaidh mé a shúgradh leis ansin.

Ná bí buartha, a Pheadair, cad é a thig liom a dhéanamh duit? Sílim go gcaithfimid a chur in iúl do dhuine éigin a chéadair, go gcuire siad stop leis. Fágaimis an bealach ag an bhuachaill sin. Thig linn bheith ag súgradh tigh s'agamsa. Tá cluiche nua agam a mbeadh dúil agat ann!



Scéal 2

Níl ríomhaire ag Cáit. Ní thig léi an obair baile a dhéanamh agus tá sí ag titim ar gcúl. Seo mar a chuaigh an scéala sin do bheirt dá cairde.



Má bhíonn cuidiú a dhíth ort, thig liom iarraidh ar momháthair ligean dúinn an obair baile a dhéanamh le chéile. Ba bhreá liom an chuideachta agus is maith an obair baile a phlé. Cuir ceist ar do mhamaí agus déanfaimid plean.

Nach cuma faoin obair baile! Níl ann ach cur amú ama! Rinne mo dheartháir mo chuidse! Seo! Abair leis an mhúinteoir go ndearna tú dearmad de d'obair baile! Amach linn go bhfeice muid na daoine eile...! Bí liom nó tá mé ag imeacht ort!



Scéal 3

Tá grúpa daltaí ag imirt peile agus briseann siad fuinneog. Imíonn cuid acu sna featha fásaigh. Scairteann siad leis na daltaí eile na boinn a bhaint as, ach chítear do Shiún nach mbeadh sin ceart. Téann sí a insint d'úinéir an tí cad é a tharla. Seo mar a chuaigh an scéala sin do bheirt dá cairde.

Beidh mé leat! Ní thig linn tú a fhágáil in áit chos an ghadaí. Níl sé ceart! Rinne muid uilig é! Lig dom a mhíniú do bhean an tí gur de thaisme a briseadh an fhuinneog agus go n-íocfaimid as a cóiriú.



Bíodh ciall agat, a Shiún! Ní bheidh a fhios aici choíche cé a rinne é! Tarraingeoidh tú trioblóid orainn uilig! Níl mise ag iarraidh bheith i dtrioblóid toisc tú a bheith bómánta! Fág mise as!



Scéal 4

Tá máthair Chonchúir tinn le fada. Inniu lá breithe Chonchúir. Chinn cara dá chuid, Siobhán, ar chóisir a bheith ann dó agus tá sí ag iarraidh cuidiú ar chúpla cara. Seo mar a chuaigh an scéala sin do bheirt acu.

Tá mé róghnóthach! Cad é an gnó atá aige le cóisir?! Mura dtig lena mháthair cóisir a eagrú, tá go dona! Ní fúinne sin a dhéanamh! Dála an scéil, cuir in iúl dom nuair a bheas an chóisir ann...rachainn ann!



Sin smaoineamh iontach! Cad é a thig liom a dhéanamh le cuidiú? Tá líon tí againn d'airnéisí cóisire. Iarrfaidh mé cuid acu ar mo mháthair. Tá gráinnín airgid agam; beir leat é agus fáilte.



Scéal 5

Rinne Pól rud as bealach agus bhí sé i dtrioblóid ar scoil dá dheasca. Tá aithreachas air. Cuireadh pionós air sa bhaile agus ar scoil. Seo mar a chuaigh an scéala sin do bheirt dá chairde.

Éist, rinne tú rud bómánta, tá aithreachas ort agus tá sin tábhachtach. Tá ciall cheannaithe agat. Tuigim duit, tá rudaí bómánta déanta agamsa fosta. Déan do dhícheall agus chífidh daoine cé thú féin dáiríre!



Nach ndúirt mé leat go mbeifeá i dtrioblóid? Imigh leat sula mbeidh mise i dtrioblóid fosta! Níl mé ag iarraidh go mbeadh a fhios ag daoine go raibh páirt agamsa ann!



Teimpléad 5.3.2

'Mo Ghrá Thú agus Rud agat'

1. Cé leis a mbaineann an cor cainte 'mo ghrá thú agus rud agat' i ngach scéal?
2. Cad chuige ar roghnaigh tú an duine sin?

Dalta	Mo ghrá thú agus rud agat	Cad chuige?
Peadar		
Cáit		
Siún		
Conchúr		
Pól		

5.4 Na Spéartha a Ghlanadh



rang iomlán



Gníomhaíocht 5.3



seomra ranga



Tá an ghníomhaíocht seo ina taca ag daltaí le deacrachtaí a réiteach.

Forbairt Teanga

Is ó na daltaí a thiocfaidh an teanga sa ghníomhaíocht seo agus iad ag freagairt na gcúig cheist thíos.

Is féidir an ghníomhaíocht seo a dhéanamh le chéile más fearr sin leis an teanga ábhartha a chur i láthair na ndaltaí.



- Gabh siar ar na scéalta i nGníomhaíocht 5.3, scéalta ar na cairde úd nach raibh ag caitheamh go maith le daoine áirithe.

Smaoinigh agus Pléigh

Cad é mar is féidir an spéir a ghlanadh idir na cairde agus teacht ar réiteach?

- Iarr ar na daltaí na ceistanna seo a leanas a fhreagairt¹, ó thaobh an té nach raibh ag caitheamh go deas leis an duine eile de; (m.sh. amhail agus gur tusa Séamus i Scéal 1)
 - Cad é a tharla?
 - Cad é mar a mhothaigh... an t-am sin?
 - Cé a bhí thíos leis an iompar sin?
 - Cad é mar a dhéanfa féin rudaí ar dhóigh is fearr ná sin?
 - Cad atá le déanamh anois le rudaí a chur i gceart?
- Is féidir an dán 'Na Spéartha a Ghlanadh' a léamh agus a phléigh leis na daltaí.

¹ Is ón chleachtas Restorative Practice a tháinig na ceistanna seo.

Na Spéartha a Ghlanadh

Peo!

Is fada, agus is rófhada muid
Ag teitheadh ónár ndeacrachtaí...
Ach bhí 'an comhrá sin' faoi dheireadh againn inniu
Agus ghlan na spéartha giota

Amach leis na fíricí
Gan fiacail á gcur iontu
Amach leo lom
Agus an t-ionracas eadrainn,
Níor cheil sé a dhath

Tá mé ag fáil na hanála liom anois...
Is glaine liom an t-aer
Ghlan an ceo...
D'iompaigh an ghaoth
Agus tá faoiseamh intinne de chóir baile

Le Dee Daffodil

Deacrachtaí a Réiteach

Ionracas - ní mór do gach duine an fhírinne a dhéanamh ionas gur féidir an deacracht a réiteach.

Cothroime - ní mór an réiteach a bheith cothrom do gach duine lena mbaineann.

Cineáltas - ní mór do gach duine i gceist gealltanais a thabhairt go gcaithfidh siad go cineálta le chéile agus ansin beart a dhéanamh de réir a mbriathair.

5.5 An Fholláine Comhshaoil



rang iomlán



Teimpléad 5.5



seomra ranga/taobh amuigh

Is gné eile den fholláine shóisialta é aire a thabhairt don chomhshaoil. Chuige sin, níor mhiste do na daltaí roinnt gníomhaíochtaí a dhéanamh lena gcuirfí an gné sin, agus gnéithe eile folláine, chun cinn fosta.



Forbraítear an nasc idir an comhshaoil agus cúrsaí folláine sa ghníomhaíocht seo.

Forbairt Teanga

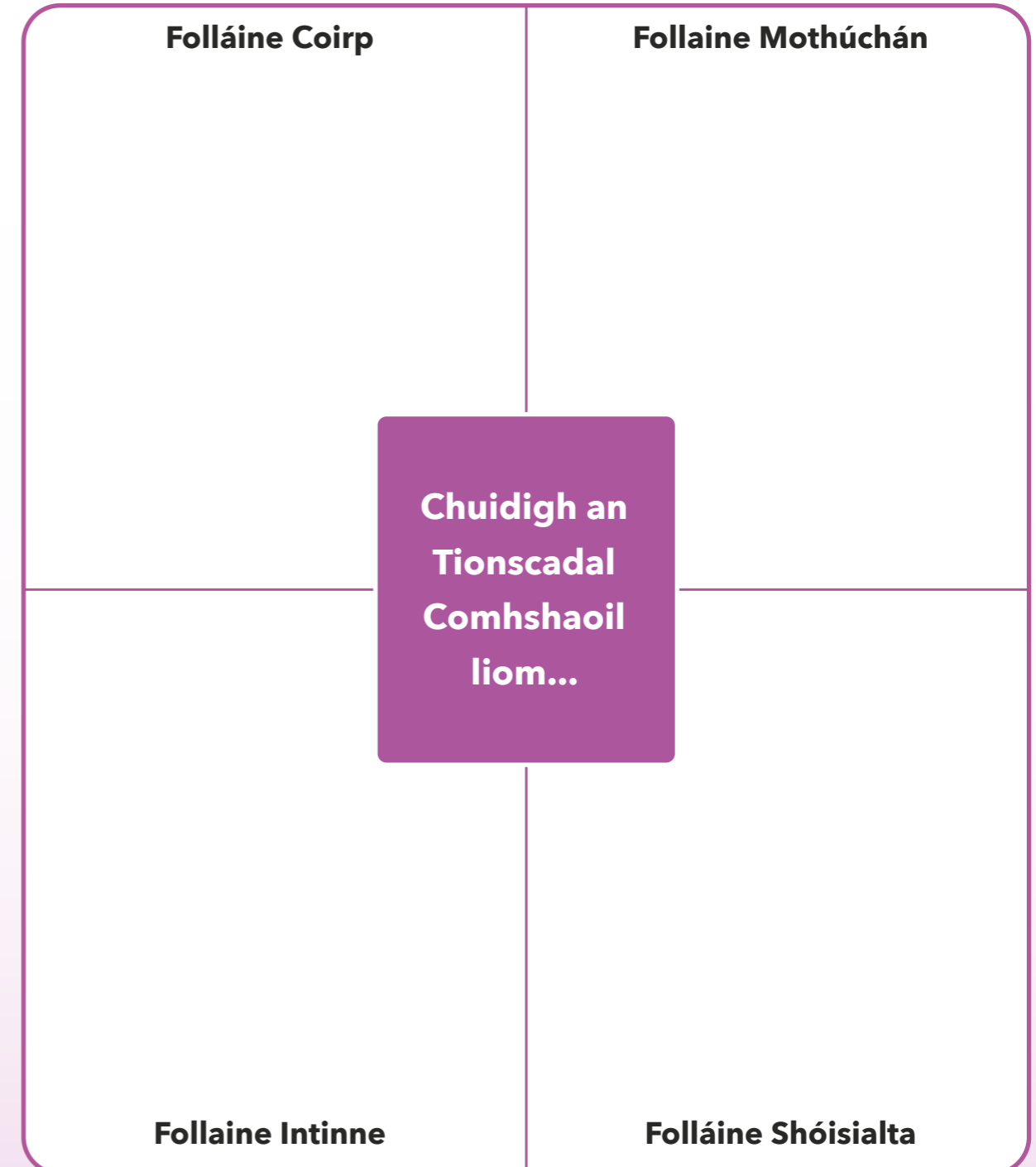
Is ó na daltaí a thiofadh an teanga sa ghníomhaíocht seo agus iad ag roinnt a gcuid smaointe i ndiaidh an tionscadal comhshaoil a dhéanamh.

Is féidir an ghníomhaíocht seo a dhéanamh le chéile más fearr sin leis an teanga ábhartha a chur i láthair na ndaltaí.



- Thiocfadh leis na daltaí an fholláine comhshaoil a nascadh le hobair d'Éiceascoileanna.
- Ar an leibhéal áitiúil, d'fhéadfadh siad:
 - seachtain phiochta bruscair taobh istigh agus thart ar an scoil a eagrú
 - bail a chur ar cheapach bláthanna nó ar shoithí plandaí i bhfearann na scoile
 - plandaí a chur ag fás/iarraidh ar gharraíodóir cuidiú leo
 - bail a chur ar limistéar taobh istigh d'fhearann na scoile
- Is fiú grianghraif 'Roimhe agus Ina dhiaidh' a ghlacadh go bhfeice siad toradh a gcuid oibre.
- Nuair a bheidh an tionscadal comhshaoil críochnaithe, is féidir leis na daltaí a machnamh a dhéanamh ar Theimpléad 5.5, ar an dóigh ar chuidigh an obair leo i ngach gné den fholláine acu agus ar an mhothú sásaimh a tháinig orthu de thairbhe an obair a chríochnú agus de thairbhe iad difear a dhéanamh.

Teimpléad 5.5



5.6 Siúlóidí Folláine



rang iomlán



An Dán 'Ag Fáil Bolgam Aeir Chumhra dom' agus Teimpléad 5.6.2 agus 5.6.3



seomra ranga/
taobh amuigh



Tá an ghníomhaíocht seo ina taca le suim san fholláine a mhúscailt sna daltaí agus iad a spreagadh le dul amach sa dúlra.

Forbairt Teanga

1. Sa chéad chuid den ghníomhaíocht seo, léifear an dán Ag Fáil Bolgam Aeir Chumhra Dom. Tá gluais leis, a chuideoidh leis na daltaí teanga an dán a thuiscint.
2. Sa dara cuid den ghníomhaíocht, rachaidh daltaí taobh amach agus iarrfar orthu úsáid a bhaint as na cúig céadfaí. Is fiú deiseanna a thapú agus iad amuigh leis an teanga ábhartha a chur ina láthair.
3. Ag deireadh na gníomhaíochta seo, beidh deis ag na daltaí a ndán féin a chumadh. Le linn do na daltaí a bheith ag líonadh na mbearnaí i Teimpléad 5.6.3, is fiú am a chaitheamh le tionchar na réamhfhocal ar an fhocal a leanann iad a mhíniú. Mar shampla:
 - Ag amharc **ar** bhláthanna...
 - Ag éisteach **le** ceol na n-éan...



- Bíodh an dán Ag Fáil Bolgam Aeir Chumhra Dom le Andrew Blakemore, ina spreagadh ag na daltaí le sonrú a chur in áilleacht an dúlra agus sa dóigh a gcuireann an dúlra chun suaimhnis muid.

Smaoinigh agus Pléigh

*Cad é an mothú atá ar an fhile agus é taobh amuigh?
An mbíonn an mothú sin orainn nuair a bhíonn muidne
taobh amuigh?*

- Iarr ar na daltaí na céadfaí ar bhain an file úsáid astu a ainmniú. Cuir ar a súile dóibh go luann sé gach a bhfeiceann sé agus a gcluineann sé agus gach boladh a fhaigheann sé. Ar luadh céadfa ar bith eile?
- Bíodh na daltaí leat ag siúl. Tugaigí libh cláir fáisce, Teimpléad 5.6.2 agus ábhair scríbhneoireachta.
- Nuair a fhillfidh sibh ar an seomra ranga, is féidir leis na daltaí Teimpléad 5.6.3 a úsáid lena ndán féin a chumadh.

Teimpléad 5.6.1

Ag Fáil Bolgam Aeir Chumhra dom

Ag fáil bolgam aeir chumhra dom,
Agus an spéir ghalánta faoi mo shúil,
Thar chnoic is ghleanntáin,
A théann iolar go hard ar shiúl.

Ag feiceáil radharcanna na tíre dom,
Agus deoch a ól ó shrutháin agus aibhneacha,
Saoirse go tréan i mo chroí,
Óir seo áit ó mo bhrionglóideach.

Ag cluinstitín cheol na n-éan dom,
Ar snámh ar an aer sna coillte,
Amharcaim ar na crainn thart fá dtaobh díom
Agus tuigim go bhfuil mé sa bhaile.

Ag fáil bholadh na mbláthanna dom,
Agus chomh tréan soiléir lena ndath
Tá a fhios agam go bhfuil mé sa bhaile anseo,
Cé gur fada mé óna scáth.

Le Andrew Blakemore



cnoic



gleanntáin



iolar



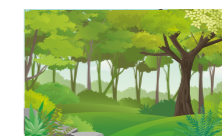
srutháin



aibhneacha








brionglóideach



coillte

Ag Fáil Bolgam Aeir Chumhra...

<p>Cad é a chonaic mé?</p> 	<p>Cad é a chuala mé?</p> 	<p>Cad é a mhothaigh mé?</p> 	<p>Cad é a bhlais mé?</p> 	<p>Cad é an boladh a fuair mé?</p> 

Ag Fáil Bolgam Aeir Chumhra dom

Ag amharc ar.....dom

Bíonn.....orm.

Ag éisteacht le.....dom

Bíonn.....orm.

Ag mothú.....dom

Bíonn.....orm.

Ag blaiseadh.....dom

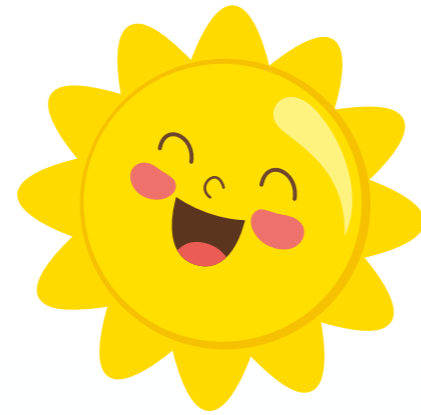
Bíonn.....orm.

Ag fáil boladh.....dom

Bíonn.....orm.

6. An Dláíóg Mhullaigh

Cuirfear deireadh leis an aonad sa roinn seo agus tabharfar deis do na daltaí ar spriocanna a shocrú leis an fholláine phearsanta a chur chun cinn.



6.1 A Chuid Féin den Ghrian ag Gach aon Duine



rang iomlán



Teimpléad 6.1



seomra ranga/ taobh amuigh



Beidh deis ag na daltaí sa ghníomhaíocht seo dul siar ar cheithre ghné na folláine agus deireadh dearfach a chur leis an phlé.

Forbairt Teanga

Is ó na daltaí a thiocfaidh an teanga sa ghníomhaíocht seo agus iad ag freagairt na gceisteanna thíos.

Is féidir an ghníomhaíocht seo a dhéanamh le chéile más fearr sin leis an teanga ábhartha a chur i láthair na ndaltaí.



- Roinn cúpla siombail den ghrian ar na daltaí.

Smaoinigh agus Pléigh

Bíonn miongháire ar shiombailí den ghrian go minic. Cad chuige a bhfuil sin amhlaidh?

- Más féidir, gabh taobh amach leis na daltaí go suí siad go socair faoin ghrian.
- Sin, nó cúpla bomaite a chaitheamh leo nuair a bheidh a súile druidte acu agus nuair a iarrfaidh tú orthu cuimhneamh ar am ar shuígh siad faoin ghrian.

Ina gcorp:

Smaoinigh agus Pléigh

Cad é mar a aithnímid muid féin faoin ghrian? Cad é mar a chítear dúinn ár gcorp? Cad iad na dóigheanna a bhfuil an ghrian maith againn?

Ó thaobh na mothúchán de:

Smaoinigh agus Pléigh

Cad iad na mothúcháin a bhíonn orainn lá te, gréine? Cad iad na mothúcháin a gcuirimid sonrú iontu ar dhaoine eile na laethanta sin? Cad chuige a mothaímid muid féin athraithe faoin ghrian?

Ina n-intinn:

Smaoinigh agus Pléigh

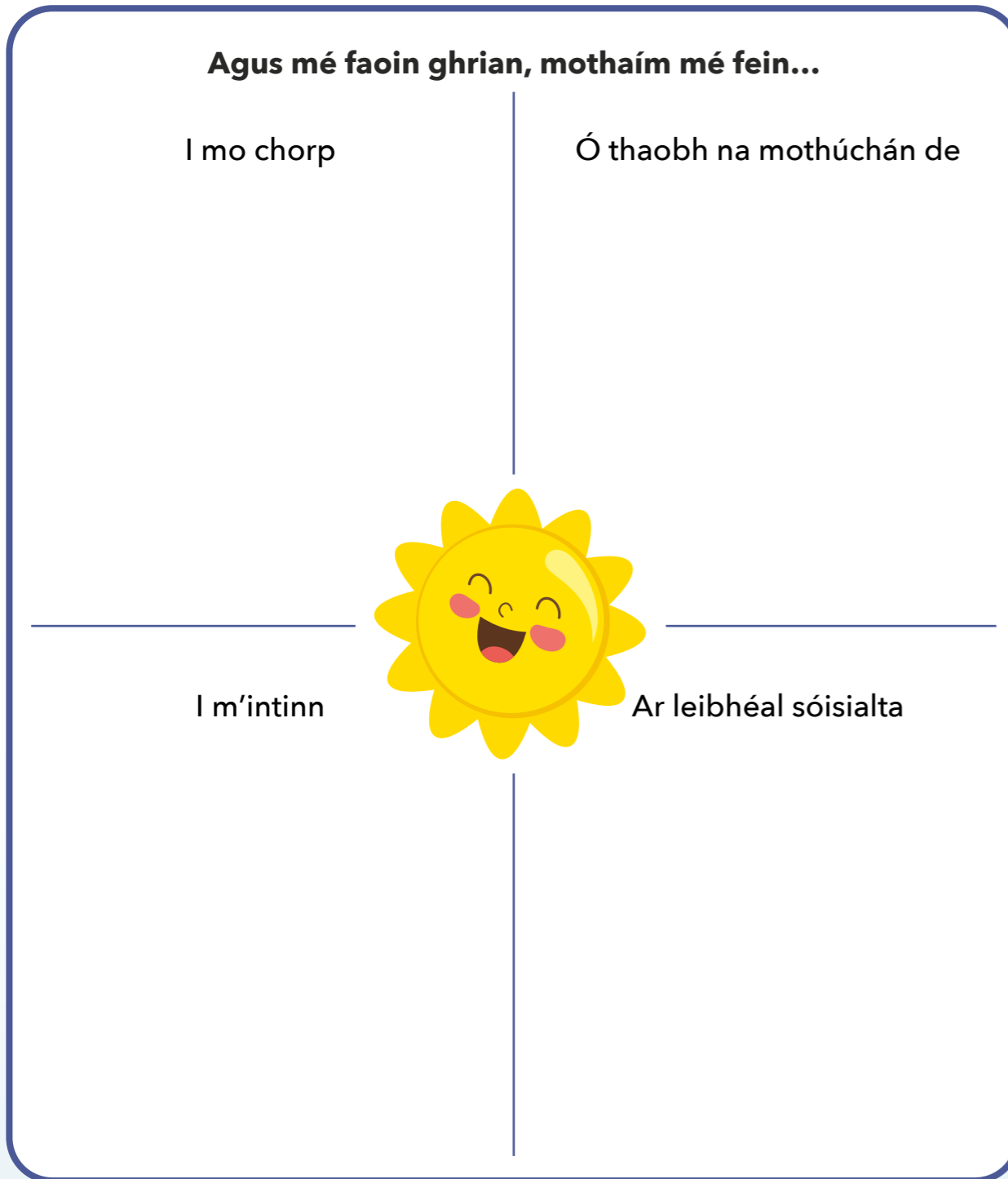
Cad é a dhéanann an ghrian don intinn againn? An bhfuil gaol idir intinn shláintiúil agus an ghrian? Cad chuige?

Ar leibhéal sóisialta:

Smaoinigh agus Pléigh

Cad é mar a bhíonn daoine agus iad faoin ghrian? Cad é a dhéanann ár dteaghlach faoin ghrian? Cad chuige a dtagann daoine le chéile faoin ghrian?

- Breac síos smaointe na ndaltaí ar Theimpléad 6.1 go bhfeice siad iad agus go mbaine siad úsáid astu ar ball.
- Nuair a bheidh an teimpléad sin déanta ag na daltaí, d'fhéadfadh siad 'Tráth Cainte' a dhéanamh le páirtí agus tionchar dearfach na gréine a phlé.



Sláinte Choirp + Sláinte Intinne
+ Sláinte Mothúchán + Sláinte Shóisialta
= An Fholláine



grúpaí beaga



Teimpléad 6.2



seomra ranga



Sa ghníomhaíocht seo, tacaítear le daltaí idirdhealú a dhéanamh ar na gnéithe éagsúla folláine.

Forbairt Teanga

Tá réimse mór ráiteas ann sa ghníomhaíocht thíos - ní gá gach ceann acu a thabhairt do na daltaí in aon am amháin. Is féidir iad a chur ina láthair de réir a chéile nó na cinn is ábhartha a roghnú de réir leibhéal/riachtanas na ndaltaí i do rang féin.



- Roinn an rang ina ghrúpaí le haghaidh na gníomhaíochta seo.
- Tabhair na ceithre íomhá do gach grúpa. Gearr suas na ráitis i dTeimpléad 6.2 ina stiallacha agus tabhair do na daltaí iad.
- Iarr orthu na ráitis a shórtáil faoi na híomhánna.
- De réir mar a dhéanfaidh siad na ráitis a léamh, a phlé agus a bhreathnú, ba cheart go bhfaigheadh na daltaí tuiscint is fearr ar an fholláine agus ar an rud atá i gceist le gach gné dí.

FOLLÁINE COIRP



FOLLÁINE MOTHÚCHÁN



FOLLÁINE INTINNE



FOLLÁINE SHÓISIALTA



Ráitis: Folláine Mhaith **Mothúchán**

Thig leat labhairt ar do mhothúcháin.

Thig leat cuidiú a iarraidh le do mhothúcháin.

Thig leat mothúcháin dhearfacha a aithint.

Thig leat mothúcháin dhiúltacha a aithint.

Tá teacht aniar ionat ó mhothúcháin dhiúltacha.

Tá smacht agat ar do mhothúcháin.

Ráitis: Folláine Mhaith **Coirp**

Déanann tú neart aclaíochta.

Itheann tú réim chothrom bhia.

Caitheann tú am amuigh faoin aer.

Codlaíonn tú go sámh.

Codlaíonn tú go sámh.

Tá tú saor ó thinneas agus ó ghalair.

Ráitis: Folláine Mhaith **Intinne**

Tá misneach agat as an am atá le teacht.

Tá tú sásta leis an chuma atá ort.

Tá tú sásta leis an duine is tú.

Ní chuireann tú an locht ort féin as rudaí nach bhfuil neart agat orthu.

Tá tú muiníneach.

Ráitis: Folláine Mhaith **Shóisialta**

Tá caidreamh maith agat le do theaghlach agus le do chairde.

Tá tú céillí sa bhaile, ar scoil agus i do phobal.

Tá meas agat ort féin.

Tá meas agat ar dhaoine eile.

Tá tú cineálta leat féin.

Tá tú cineálta le daoine eile.

6.3 Spriocanna Folláine a Shocrú



daltaí aonair



Teimpléad 6.3.1 agus 6.3.2



seomra ranga



Tá an ghníomhaíocht seo ina taca ag daltaí spriocanna folláine a shocrú dóibh féin.

Forbairt Teanga

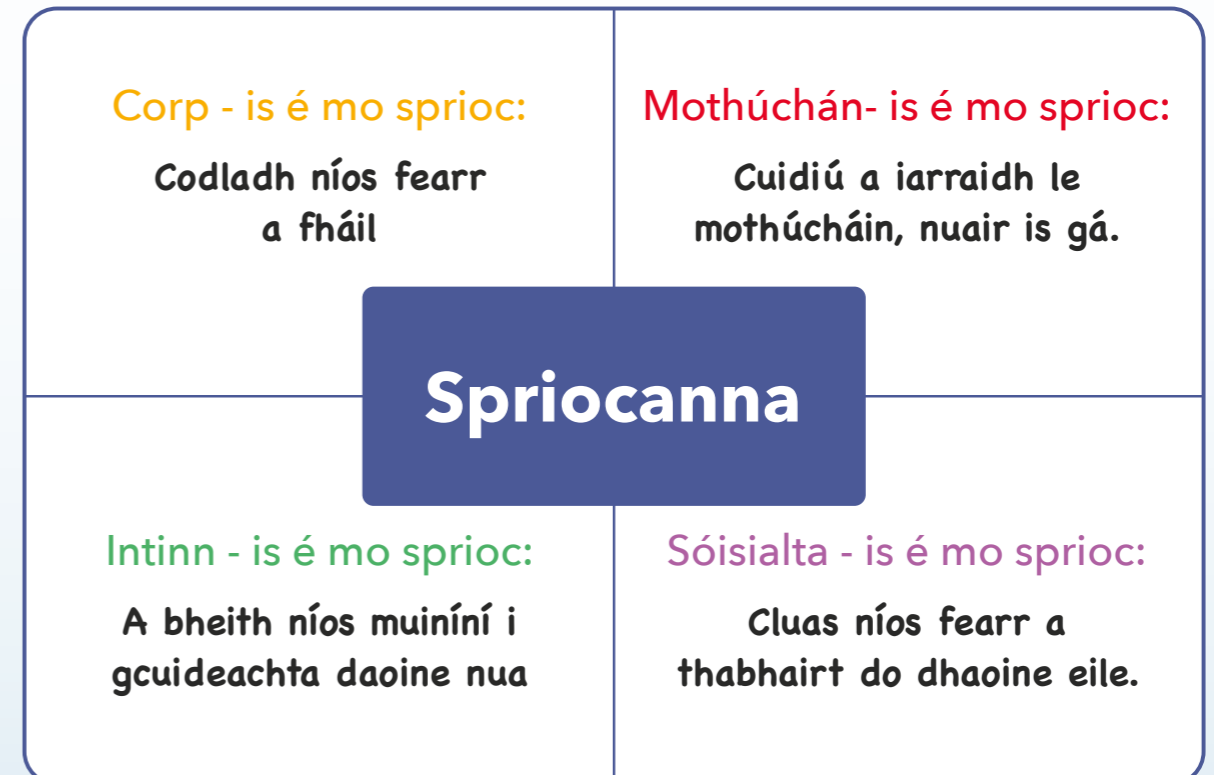
Déan an sampla thíos a roinnt ar na daltaí. Is fiú cúpla sampla eile a chur i láthair na ndaltaí i bhfoirm:

.....a dhéanamh

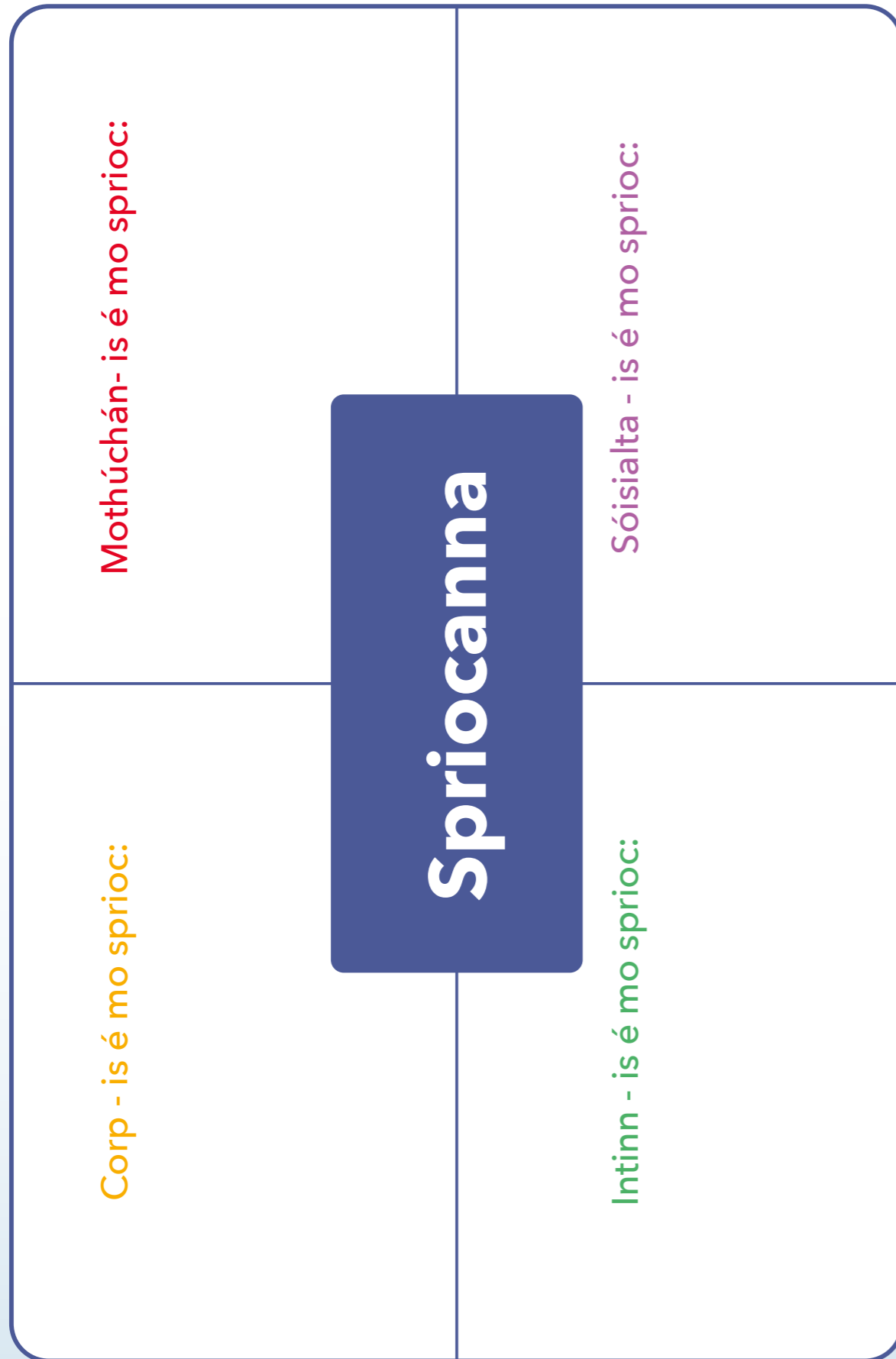
sa dóigh go mbeidh smaointe leathana acu agus iad ag ceapadh a spriocanna féin.



- larr ar na daltaí Teimpléad 6.3.1 a chomhlánú lena spriocanna agus lena gcuspóirí a thaifeadadh, mar seo:



- Ansin, bainfidh siad úsáid as 6.3.2 le cur síos a dhéanamh ar an dóigh a mbainfidh siad na spriocanna úd amach.



Cad é mar a bhainfidh mé sin amach ?

Gné na Folláine:	Sprioc	Cad é mar a bhainfidh mé sin amach?
Corp		
Mothúchán		
Intinn		
Sóisialta		

