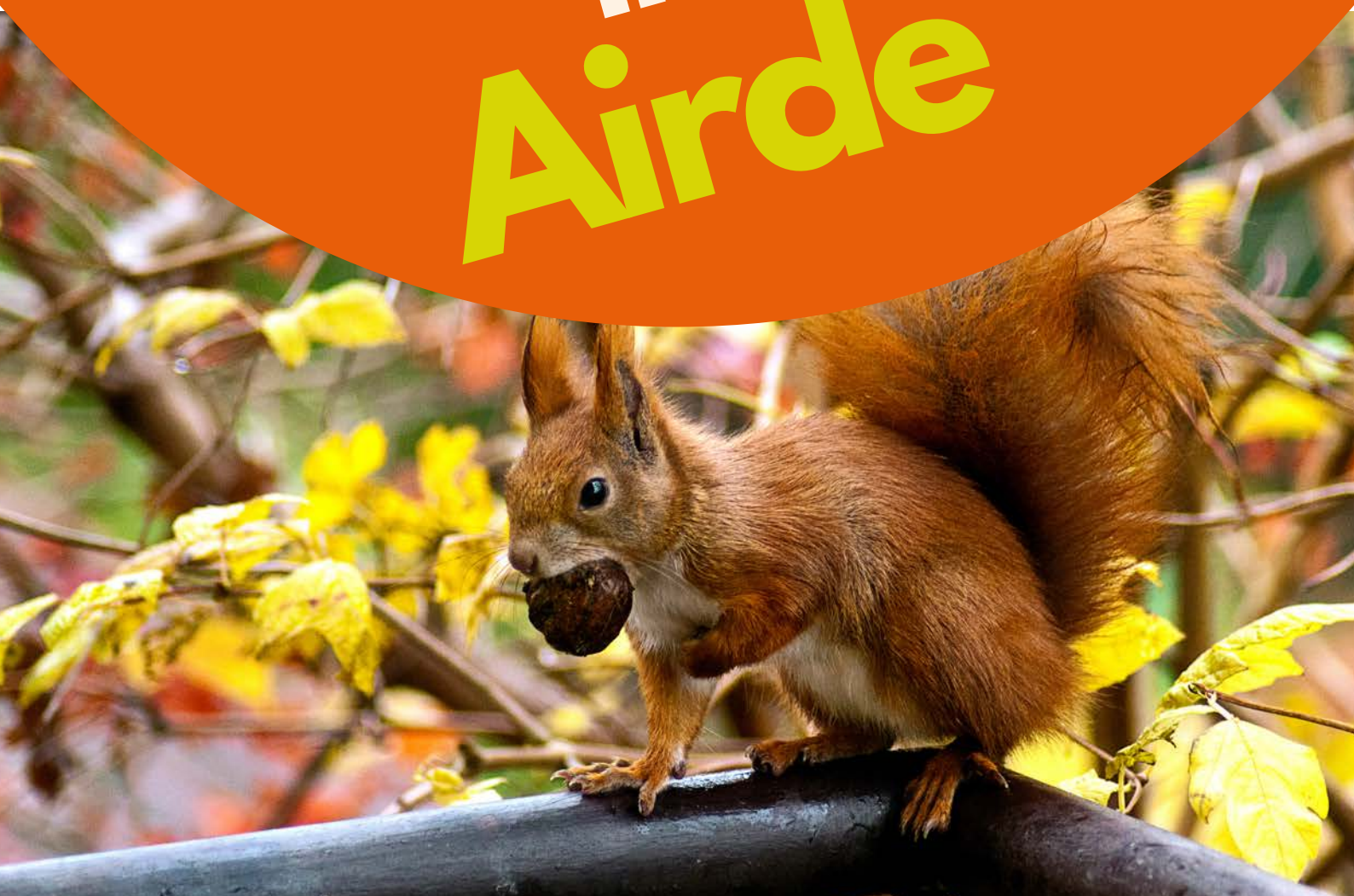
Tá an iris seo líon lán smaointe maithe a spreagfaidh thú, a thacóidh leat agus a thabharfaidh do dhúshlán, le cuidiú leat do dhícheall a dhéanamh i gcónaí!

Eagrán 7: Dé hAoine an 15 DF 2021

Cúig in Airde

Iompraíocht Bunscoile Tacaíocht & Soláthairtí



Urraithe ag Foras na Gaeilge
Coláiste Ollscoile Naomh Muire Béal Feirste
An tÁisaonad

Taobh istigh:

03 Glac 5

04 Bí i dTeagmháil – Dóchas agus Mianta an Ranga

06 Tabhair Aird – Ealaín Cheolmhar

07 Bí Fial – Post Rúnda

08 Lean den Fhoghlaim – Tá Aisling Agam

09 Bí Aclaí – Ciorcaid Mhothúchánacha

10 Daoine a Chuidíonn Linn

12 Help Hub – Be Hopeful

(Rannán eolais do thuismitheoirí – i mBéarla amháin
Information section for parents, in English)

Spreagadh...

Ar dtús, déanaimid iarracht bealaí nua a aimsiú le cuidiú leatsa bheith ag iarraidh do dhícheall a dhéanamh le gach tasc a bhíonn le cur i gcrích agat

Dúshlán...

Ba mhaith leat do dhícheall a dhéanamh agus tá a fhios agat go bhfuil muidne anseo le bheith ag cuidiú leat. Mar sin, iarraimid ort dul sa seans agus triail a bhaint as rudaí nua dúshlánacha

Tacaíocht...

Nuair a bhíonn tú ag iarraidh do dhícheall a dhéanamh, déanaimid iarracht tacú leat agus tú ag foghlaim agus ag fás

Fáilte go Cúig in Airde

Fáilte ar ais go Cúig in Airde. An téama atá againn an tseachtain seo ná **Dóchas a Bheith Againn**. Ag an am seo den bhliain, bíonn go leor ainmhithe ag ullmhú faoi choinne laethanta fuara an gheimhridh - na hioraí rua agus glasa, mar shampla. Cruinníonn siad stór bia agus déanann siad a nead te teolaí le go dtig leo socrú síos agus fanacht le teacht an earraigh. Nach sampla iontach é sin den dóchas - na hioraí a bheith ag ullmhú agus ag súil leis an todhchaí! An tseachtain seo, ba mhaith linn sibh a spreagadh, bhur ndúshlán a chur agus tacaíocht a thabhairt daoibh agus sibh ar bhur ndícheall a bheith dóchasach!

Bíonn ár gcuid gníomhaíochtaí ar fad bunaithe ar na moltaí 'Glac 5' a rinne an Ghníomhaireacht Sláinte Poiblí (PHA). Tá a fhios againn go bhfuil sé tábhachtach ar a laghad 5 sciar de thorthaí agus glasraí sa lá a ghlacadh, le cúram a dhéanamh den tsláinte fhisiceach. Tugann 'Glac 5' cúig smaoineamh mhaithe dúinn le cuidiú linn cúram a dhéanamh dár sláinte mhothúchánach agus mheabhrach.

Is féidir níos mó eolais a fháil ar Glac 5 ag https://www.mindingyourhead.info/take-5-steps-wellbeing
(Tá an t-eolas seo ar fáil i mBéarla amháin.)

Tá súil againn go mbainfidh tú sult (agus triail) as na smaointe san eagrán seo - cuir scéal chugainn ag primarybsp.enquiries@eani.org.uk agus abair linn cad é mar a d'éirigh leat.

Scríobh Cúig in Airde i líne ábhair an ríomhphoist agus bí cinnte go bhfaigheann tú cead ó dhuine fásta sula seolann tú an ríomhphost - beidh ar an duine fásta a rá linn cé acu tá sé maith go leor, nó nach bhfuil, an scéal agus na pictiúir s'agat a roinnt ar ár gcuid ardán ar na meáin shóisialta.

Cúig in Airde don Aoine

San eagrán seo, beidh St Joseph's P.S. (Bunscoil Naomh Iósaf), Aontroim, ag comhroinnt a gcuid smaointe i dtaca le dóigheanna le sult agus sochar a bhaint as Cúig in Airde don Aoine, agus iad meabhrach i gcónaí ar an Dóchas.

Glac 5

chéim i dtreo na folláine

ea

Bí Aclaí

Bí gníomhach. Bí ag imirt. Bí mar chuid d'fhoireann. Bí ag siúl, ag rothaíocht, ag rith. Nuair a bhíonn tú gníomhach, bíonn tú aclaí agus mothaíonn tú go maith.

Bí i dTeagmháil

Bíodh spraoi agat le cairde, labhair le do theaghlach, cuidigh sa bhaile. Nuair a bhíonn teagmhálacha le daoine eile agat i do shaol, mothaíonn tú go bhfuil grá ag daoine duit.

Tabhair Aird

Amharc agus éist le gach rud atá ag dul ar aghaidh thart timpeall ort – athrú na séasúr, feithidí, éin, bláthanna agus tuartha ceatha. Tabhair aird ar do chuid mothúchán.

Bí Fial

Déan rud deas do chara nó duine sa teaghlach. Bí ag roinnt. Déan gáire. Bí fial leat féin – déan súgradh, bí cruthaitheach, úsáid do shamhlaíocht, tarraing pictiúr, déan péinteáil, déan damhsa, bí ag brionglóideach. Nuair a bhímid fial linn féin nó le daoine eile, cuireann sé áthas orainn.

Lean den Fhoghlaim

Bí ag léamh ar mhaithe le spraoi, foghlaim an dóigh le rud úr a dhéanamh, déan do dhícheall. Leag síos dúshlán duit féin, rud sultmhar. Bímid bródúil nuair a fhoghlaimímid rud nua, agus bainimid sult as.

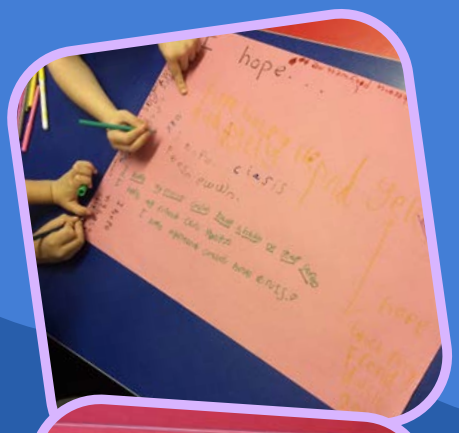
Bí i dTeagmháil

Dóchas agus Mianta an Ranga...

Ag tús na scoilbhliana, d'oibrigh muid le chéile agus smaoinigh muid ar na rudaí a raibh muid dóchasach fúthu agus ar rudaí a raibh súil againn iad a bhaint amach sa bhliain a bhí romhainn.

Ar dtús...

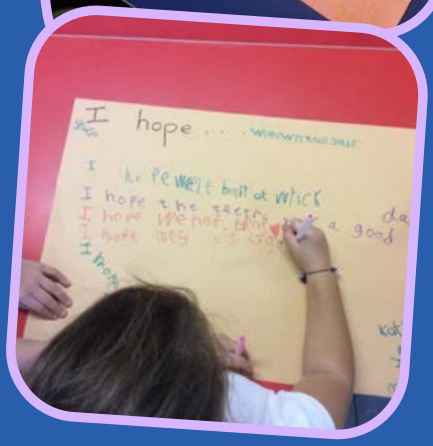
Smaoinigh muid ar dtús ar am nuair a bhí muid ag súil go mór go dtarlódh rud: mian ár gcroí; rud, b'fhéidir, a thiocfadh isteach fíor; imeacht speisialta teaghlaigh nó bronntanas speisialta a thiocfadh an bealach ar fad ón Phol Thuaidh.



Ina dhiaidh sin...

Bhí muid ag obair i ngrúpaí le labhairt ar an dóchas a bhí againn agus an méid a raibh muid ag súil leis sa rang s'againn i mbliana:

- Cé na rudaí ar mhaith linn iad a tharlú?
- Cad iad na dóigheanna a raibh muid ag iarraidh bheith cairdiúil lena chéile?



Ansin...

D'obair muid i ngrúpaí leis na rudaí a raibh an rang ag súil leo a scríobh síos - ár gcuid mianta.

Faoi dheireadh...

Smaoinigh muid ar bhealaí le bheith ag obair le chéile le cuidiú lena chéile na mianta ranga seo a thabhairt isteach fíor!

Bí i dTeagmháil

I mBunscoil Naomh Iósaf, ba mhaith linn bheith cinnte go mbíonn achan duine páirteach sna gníomhaíochtaí Cúig in Airde don Aoine s'againn. Mar sin de, d'fhág foireann bainistíochta na scoile roinnt bronntanas beag sna seomraí ranga don fhoireann ar fad ar Aoine an Chúig in Airde, le cuidiú leo sos a bheith acu, comhrá beag a dhéanamh agus bheith i dteagmháil lena chéile.

Nod don Eolach:
Cuir i gcuimhne do dhuine go bhfuil jab maith á dhéanamh aige nó aici.

Tabhair Aird

Ealaín Cheolmhar

In amanna, ní bhíonn sé furasta an t-am a ghlacadh le héisteacht leis an mhéid atá ag tarlú thart timpeall ort. Má chuireann tú am ar leataobh le héisteacht mar is ceart le píosa ceoil agus le smaoineamh ar na mothúcháin a spreagann sé ionat, is túsphointe iontach é chun sár-shaothair ealaíne a chruthú.

D'éist muid le sliocht as 'Zhar-ptitsa' (**Bladhmsóg** nó '*Éan tine*') le Stravinsky. Thaitin sé go mór linn agus chuidigh linn píosaí galánta ealaíne a chruthú bunaithe ar ár gcuid mianta agus aislingí. Dhruid muid na súile, d'éist leis an cheol agus thóg muid rud beag ama leis na mianta nó na haislingí a bheadh againn, dá gcuirfeadh an bhladhmsóg chun suain muid, a shamhlú.

Bí Fial

Post Rúnda...

Is bealach spraíúil é seo le rud deas a rá faoi chara nó lena chur in iúl dó nó di gur thug tú faoi deara go ndearna sé nó sí rud duit. An dtig leat a oibriú amach cé hé nó cé hí an scríbhneoir rúnda?

De dhíth:

- **2 chlúdach do gach duine sa rang (iarr ar an mhúinteoir ainm na ndaoine sa rang a scríobh orthu).**
- **Páipéar agus pinn luaidhe/pinn.**
- **Bosca poist (dhéanfadh bosca ar bith ar a mbeadh poll ar an taobh cúis!)**

1 **Cuir na clúdaigh uilig isteach i mbosca nó mála mór. Roghnaíonn gach duine 2 chlúdach ón mhála. (Tóg seal eile má roghnaíonn tú d'ainm féin).**

2 **Scríobh teachtaireacht rúnda le cur isteach i ngach clúdach. Thiocfadh leat scríobh faoi:**

- **Rud a rinne an duine sin a thug tú faoi deara.**
- **Rud spraíúil a rinne sibh le chéile.**
- **Rud a thaitníonn leat faoin duine sin.**

3 **Roghnaigh duine nó beirt ón rang leis an phost a sheachadadh.**
An dtig leat a oibriú amach cé a chuir teachtaireacht rúnda chugat?

Lean den Fhoghlaim

Tá aisling agam...

Cad é a chiallaíonn an focal 'dóchas' duitse? Nuair a bhíonn dóchas againn, nó muid ag súil le rud, bímid ag smaoineamh ar rudaí dearfacha ar mhaith linn iad a tharlú. B'fhéidir gur rud é seo a tharlódh go luath, nó rud a tharlódh amach anseo, sa todhchaí. Cén sórt saoil ar mhaith leatsa cónaí ann agus tú i do dhuine fásta?

Thiocfadh leat taighde a dhéanamh ar chuid de na mianta agus aislingí a bhí nó atá ag daoine clúiteacha don todhchaí. Thiocfadh leat eolas a fháil ar na smaointe a bhí nó atá ag leithéidí na ndaoine seo:

- **Greta Thunberg**
- **Martin Luther King**
- **David Attenborough**
- **Mother Theresa**
- **Dr Barnardo**

Mhothaigh na daoine seo go hiontach láidir go dtiocfadh linn an domhan seo a dhéanamh níos fearr do gach duine.

Cad iad na mianta atá agatsa don todhchaí? Bí ag obair le comrádaí ranga, nó leat féin, le hóráid a thaifeadadh faoi do chuid aislingí féin don todhchaí.

Amharc ar dhaltaí R1 i mBunscoil Naomh Íosaf agus iad ag foghlaim faoi dhaoine clúiteacha agus faoin fhís agus na mianta a bhí acu.

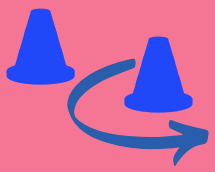
Bí Aclaí

Ciorcaid Mhothúchánacha

Is bealach iontach é ciorcad mothúchánach le tú a dhéanamh réidh don lá atá romhat. Tugann sé fuinneamh do do chorp agus ullmhaíonn sé d'inchinn don fhoghlaim.
Bain triail as cuid de na gníomhaíochtaí ciorcaid mhothúchánaigh is ansa linne:

Réaltléimeanna: Léim amach agus sín amach na sciatháin agus na cosa le go mbeidh cuma réalta ort. Ansin, léim isteach arís. Cá mhéad réaltléim a thig leat a dhéanamh in 1 bhomaite amháin?

Mearphreabadh: Faigh greim ar an bhinse, cuir na cosa le chéile agus léim ó thaobh go taobh. An dtig leat níos mó ná 15 phreab a dhéanamh sula mbíonn an t-am istigh?



Cláir Scútála: Luigh ar an chlár ar do bholg agus úsáid na sciatháin leis an chlár scútála a stiúradh tríd na cóin.

Tarraingt Binse: Luigh ar do bholg agus úsáid na sciatháin láidre le tú féin a tharraingt ar feadh an bhinse.

Cláir Longadáin: Déan do dhícheall seasamh go hard agus fanacht ar do chothrom. Lena dhéanamh níos deacra, thiocfadh leat iarracht a dhéanamh sprioc a bhualadh le mála pónairí agus tú ar do chothrom.

Brúnna amach ón bhalla: Cuir do lámha ar an bhalla, lúb na huillinneacha agus cuir do shrón in aice leis an bhalla. Ansin, úsáid na sciatháin láidre le tú féin a bhrú amach arís. Níl cead agat na cosa a bhogadh!

Rolladh liathróide: Cuidíonn sé seo linn suaimhneas coirp a ghlacadh. Luigh ar an mhata agus iarra ar chara liathróid spórtlainne a rolladh ar feadh do dhroma.

Amharc ar dhaltaí Bhunscoil Naomh Iósaf agus iad ag taispeáint na ngníomhaíochtaí éagsúla dúinn anseo.

Daoine a Chuidíonn Linn

Education Authority

Bhí daltaí EOTAS Firtrees ag smaoineamh ar laoch, nach bhfaigheann mórán aitheantais, a dhéanann a dhícheall le bheith ag cuidiú leo. Is é Daryl Wallace an t-airíoch nua san fhoirgneamh s'acu. Chuir na daltaí ceisteanna air faoin obair a dhéanann sé...

Cad é an rud is fearr faoi bheith i d'airíoch?

Is mise mo shaoiste féin agus thig liom sosanna a ghlacadh ag amanna a fhóireann dom féin.

Téim abhaile don lón de ghnáth ach is breá liom cnaipíní sicín na scoile!

An itheann tú dinnéar scoile agus má itheann, cén rud is fearr leat?

Bíonn orm bheith anseo roimh gach duine eile leis an fhoirgneamh a oscailt, mar sin, bíonn orm éirí iontach luath achan lá!

Is maith liom bheith ag cuidiú le daoine mar go mbíonn siad cineálta dom agus bím féin ag iarraidh rud cineálta a dhéanamh dóibhsean.

Cad chuige a dtaitníonn sé leat tú a bheith i d'airíoch?

Cad é an is measa faoi bheith i d'airíoch?

Bhí fadhb againn leis an uisce te san fhoirgneamh agus bhí a lán scileanna fadhbfhuascailte de dhíth lena dheisiú.

Cad é an rud is deacra atá deisithe agat?

For the grown ups

The help hub is a section especially for the grown ups, whether at home or in school. In each issue we'll share helpful tips and good ideas. If you would like us to cover any topics in this section let us know at primarybsp.enquiries@eani.org.uk

Be Hopeful

Try these bitesize tips to Inspire, Challenge and Support your young people to be the best they can be.

Inspire...

Kindness Matters
Share a story about a random act of kindness. Recognising the good in the world helps us all to feel more hopeful. Find a random act of kindness story that resonates with you and tell it to the people around you.

Support...

Positive Training
Our brains can be trained to look for the positives, which leads to a more optimistic outlook.
At the beginning of the day, think of one thing you are looking forward to in the morning, one thing in the afternoon and one thing in the evening. These can be small things like "today is Friday and that means it's chips for school dinner". The more we practice this, the easier it gets!

Challenge...

Change the thinking
When someone we care about has a problem, it's natural to want to help them solve it. Sometimes a great way to help is to help them see a different perspective. Empathise with them about their problem, but challenge them to remember the other things they might be thankful for.

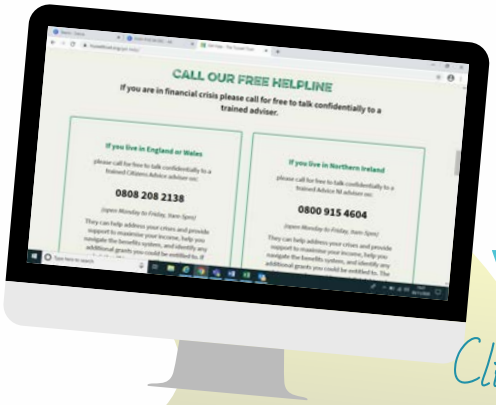
#holdingontohope21

Click here to access campaign resources on the MindingYourHead website

When We Need Support

If you are having financial difficulties during this time, there is help you can access. Here are some of the local supports that are available if you are in difficulty.

HELP HUB BITESIZE TIPS

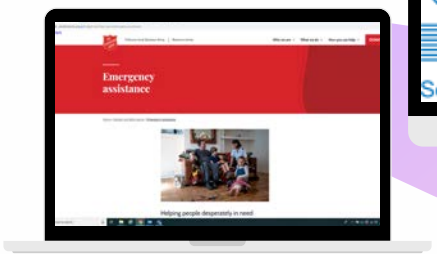


Click here

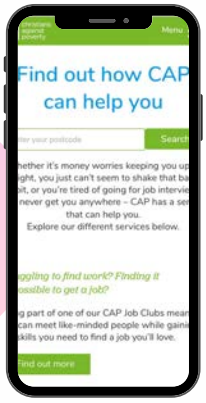
The Trussell Trust website has links to several foodbanks in Northern Ireland. They also have a dedicated Financial Crisis Helpline for families who are in financial difficulty.

The Whitehead Storehouse, located in County Antrim, provides emergency food supplies and certain other help for people who need it in the Whitehead Area.

Click here

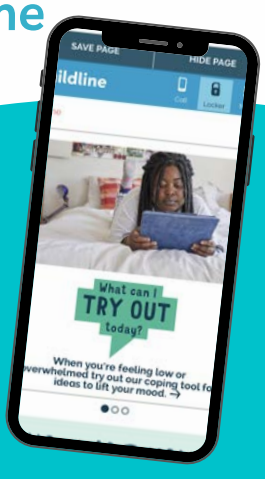


The Salvation Army, St Vincent de Paul and Christian Against Poverty are all locally run charities that can provide assistance to families who are in financial difficulty.



Lifeline

Childline



ParentLine NI

Minding your own and your family's mental health is of paramount importance. If you are in difficulty, here are some organisations who provide immediate telephone and online support.

Click here for a link to the Department of Education's Re-Opening Schools Guidance

For help with a bullying concern you have, click here to visit the Get Help section of the NI AntiBullying Forum website.

Click here to keep up to date with the Public Health agency