



Eagrán 3: Dé hAoine, an 18 Meitheamh 2021

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

Cúig in Aird


Iompraíocht
Bunscoile
Tacaíocht &
Soláthairtí



Be
nkfu



Taobh istigh:

03 Glac 5

04 Bí Buíoch - Presentation Primary School, Port an Dúnáin

08 Lean den Foghlaim - An Ciorcal Tacaíochta s'Agam

09 Bí i dTeagmháil - Leabhar na gCuimhní

10 Tabhair Aird - Cad é a d'athraigh?

12 Bí Fial - Cártaí Buíochais

13 Bí Aclaí - Deir Ó Grádaigh

14 Mol Eolais/Help Hub

15 Take a Mindful Moment

(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 a 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, iarraidimid 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. Tá sé doiligh a chreidbheáil go bhfuil muid ag tarraingt ar dheireadh na scoilbhliana. Is bliain iontach dúshlánach a bhí ann mar gur tharla an oiread sin rudaí nach raibh muid ag súil leo. San eagrán seo, tógfaidh muid rud beag ama le bheith buíoch. Caithfidh muid súil siar ar an bhliain a bhí againn agus déanfaidh muid ár machnamh ar na rudaí, na himeachtaí agus na daoine uilig a bhfuil muid buíoch astu.

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 smaoinemh 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.

Mór-eagrán an tsamhraidh

Beidh mór-eagrán samhraidh de Chúig in Airde ar fáil ar an 29 Meitheamh. Spreagfaidh muid sibh, tacóidh muid libh agus cuirfidh muid bhur ndúshlán le neart spóirt agus spraoi a bheith agaibh nuair a bheidh an scoil druidte... agus GAN aon fhoghlaim sa bhaile le déanamh an t-am seo!

Gheobhaidh do thuismitheoirí an nasc ar leathanach Facebook nó Twitter an Údaráis Oideachais ag deireadh na míosa!



Clliceáil anseo



Clliceáil anseo

Glac 5

chéim i dtreo na folláine



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 bhíimid 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 Buíoch

Bhí Presentation Primary School, Port an Dúnáin, ag caint linn faoi na rudaí a bhfuil siad féin buíoch astu...



'Is í Ms Mulholland príomhoide na scoile. Bhí sise buíoch nuair a tháinig an scoil ar fad le chéile den chéad uair le bliain le tionól taobh amuigh a bheith againn. Leis seo a cheiliúradh, shocraigh muid ar airgead a bhailiú d'ospís na bpáistí nó tá muid iontach buíoch as an obair a dhéanann siad do theaghlaigh. D'imir muid 'Caith pióg leis an mhúinteoir' agus bhailigh muid cuid mhór airgid!



'Tá Béir R1 agus a múinteoir, Mrs Haddock, iontach buíoch go mbíimid ábalta fanacht i dteagmháil lenár gcairde in Hart Memorial, tríd an Oideachas Comhroinnte. Cé nach dtig linn bualadh lena chéile duine ar dhuine, thig linn cumarsáid a dhéanamh ar dhóigheanna eile. Seo muid thíos sna féinphortráidí galánta a rinne siad dúinn, nuair a chuir siad iad féin in aithne dúinn. Tá muid iontach buíoch go bhfuil cairde againn i scoil eile'.



Tá Fianna Beaga R1 agus a múinteoir, Mrs Metcalfe, buíoch agus iad taobh amuigh arís, ag baint taitneamh as an dúlra. 'Thaitin sé linn súil a choinneáil ar ár nglóthach froig. Tá torbáin againn anois, tá na cosa cúil ag cuid acu go fiú!'



Tá Tíogair R2 agus an múinteoir s'acu, Mrs McGuigan, buíoch as an cheol. 'Bhí muid brónach nuair nach raibh cead againn amhráin a rá sa rang ach d'úsáid muid cnaguirlisí le buíon cheoil ranga a bheith againn. Tá muid buíoch as an cheol nó cuireann sé gliondar orainn agus brí ionainn. Thig linn ceol a dhéanamh le chéile fiú gan amhráin a rá'.



Bí Buíoch



Tá Mrs Thompson agus R3 buíoch as an ghairdín scoile s'againn. Bhí siad ag foghlaim faoi mhionainmhithe agus rinne siad taighde ar an mhéid a d'aimsigh siad sa ghairdín. Chruthaigh siad obair ealaíne álainn bunaithe ar na mionainmhithe. Tá an ealaín s'acu le feiceáil i ndorchla na scoile.



Tá Cait R4 agus a múinteoir, Mrs Powell, thar a bheith buíoch go dtig leo uilig bheith cruthaitheach. 'Seo muid ag taispeáint daoibh na n-eachtrán a rinne muid agus muid ag foghlaim faoin spás. Tharraing muid pictiúr den dearadh ar dtús agus ansin d'úsáid muid cré agus péint leis na heachtráin a dhéanamh!



Tá Coileáin R4 agus a múinteoir, Mrs McEvoy, buíoch as cairde. Arsa na daltaí, 'Is breá linn uilig bheith ar ais le chéile arís, spraoi a bheith againn, bheith ag comhoibriú agus muid uilig sa bholgán sona sábháilte s'againn!





Tá Pandaí R5 agus a múinteoir, Mr Fox, buíoch as deiseanna a fháil craic a bheith acu le cairde agus gníomhaíochtaí a dhéanamh le fanacht aclaí. 'Bímid ag foghlaim sna ranganna Healthy Kidz agus sa chorpoideachais go bhfuil sé tábhachtach fanacht aclaí agus go ndéanann sé maitheas dúinn spraoi a bheith againn le cairde.'



Tá Madaí Rua R5 agus a múinteoir, Mr Mc Ardle, buíoch as an Chóirthrádáil (Fairtrade) ar fud an domhain. Tá siad ag foghlaim faoin chóirthrádáil. D'úsáid siad seacláid chóirthrádála, agus scileanna comhoibrithe den chéad scoth, le bonnóga calóga arbhair seacláide a dhéanamh. Tuigeann na páistí go bhfuil sé tábhachtach go bhfaigheann feirmeoirí praghas cothrom as na táirgí s'acu. 'Lena thaispeáint go bhfuil muid buíoch de na Feirmeoirí Cóirthrádála, tá Presentation Primary School ar an aon scoil amháin sa Tuaisceart a bhfuil léinte póló Cóirthrádála Koolschools acu. Chuidigh Madaí Rua R5 linn scoil iomlán Cóirthrádála a dhéanamh den scoil s'againn. Chuir siad deireadh iontach le lá spráúil foghlama nuair a d'ith siad na bonnóga blasta s'acu ag deireadh an lae!'



Tá Mrs Toal agus Leoin R6 iontach buíoch go bhfuil áiteanna galánta ar leac an dorais againn. 'Tá sé ar dóigh go dtig linn dul amach agus sult a bhaint as an tír thart timpeall orainn arís. Tá muid buíoch go dtig linn dul amach i measc an phobail arís agus 'Dia duit' a rá leis na daoine a stop le bheith ag amharc ar ár gcuid oibre (agus muid uilig go fóill ag cloí leis an scaradh sóisialta). Bhí daoine sásta nuair a chonaic siad páistí ag baint sult as a gcuid oibre.'



Bí Buíoch



'I R7, tá na daltaí agus a múinteoir, Mr Ryan, buíoch go dtig leo dul amach chuig an chlós scoile iontach s'againn agus bheith ag foghlaim taobh amuigh le chéile. Is breá linn bheith ag foghlaim faoin tsábháilteacht ar bhóithre agus an tsábháilteacht ar rothair tríd an Scéim Oiliúna Rothaíochta agus tríd an chlár Sustrans ar scoil.

Tá muid buíoch as an deis le bheith ag foghlaim le chéile taobh amuigh mar rang, le bheith ag tacú lena chéile agus le héachtaí a chéile a cheiliúradh!



Bíonn Grúpa Céadfach ar scoil ag Mrs Gallagher agus na cúntóirí s'againn achan lá. Arsa dalta amháin, 'Tá mé buíoch as seans a bheith agam na gníomhaíochtaí luailéacha céadfacha a chleachtadh ar scoil. Cuidíonn sé liom bheith níos socra sa rang.'

Tá Mrs McAnespie agus na páistí ar fad in Presentation Primary School buíoch go dtig leo páirt a ghlacadh sa 'Big Pedal' de chuid Sustrans i mbliana. 'Bhí lúcháir orainn gur tháinig muid sa 3ú háit as na scoileanna ar fad a chláraigh don Big Pedal i mbliana. Tá muid buíoch go dtig linn bheith ag obair le chéile in Presentation Primary School le tionchar dearfach a bheith againn ar an bhrú tráchta inár gceantar áitiúil. Ba mhaith linn é a dhéanamh níos fusa do gach duine sa phobal níos mó siúil a dhéanamh agus rothair agus scútair a úsáid.'



Lean den fhoghlaim



An Ciorcal Tacaíochta s'Agam

Tá cuid mhór daoine ann a bhíonn ag cuidiú agus ag tacú linn gach lá, seo na daoine a bhfuil muid buíoch astu. Daoine sa teaghlach againn, ar scoil nó sa phobal áitiúil s'againn.



An dtig leatsa smaoineamh ar na daoine a bhfuil tú buíoch astu?

Bí i dTeagmháil



Leabhar na gCuimhní

Anois agus muid ag tarraingt ar dheireadh na scoilbhliana, is fiú go mór amharc siar ar na rudaí maithe uilig a tharla le linn ár gcuid ama ar scoil.



Cad é an rud ab fhearr leat a shúgradh sa chlós?

An chuimhne is fearr liom faoin scoil ná...



Cad é an t-ábhar scoile ab fhearr leat?



Rud a chuir a ghéire mé

Cad é an rud ab fhearr leat a dhéanamh le do chairde?



Tá mé ag dúil le...



BHÁÚ!
Tá mé bródúil as...

An dtig leat smaoineamh ar rud a bhfuil tú bródúil as?



Tabhair Aird



Nuair a bhí na múinteoirí s'agat ar scoil, bhí ar dhaoine ceamara a úsáid le grianghraf a ghlacadh. Ní fhaca duine ar bith an pictiúr go dtí go raibh an scannán iomlán sa cheamara lán. Ghlac tú chuig an siopa é agus thug siad na grianghraif duit cúpla lá ina dhiaidh. Bhíodh daoine ar bís ag fanacht leis na grianghraif. Chuir siad na grianghraif isteach in albam grianghraf agus bhí siad agat i gcónaí, le hamharc orthu.



Tá sé go hiontach anois go bhfuil a lán gléasanna difriúla againn a thig linn a úsáid le grianghraif a ghlacadh. Thig linn na pictiúir a fheiceáil láithreach agus thig leat albam leictreonach a chur le chéile! Ciallaíonn sé seo, i mí an Mheithimh gach bliain, go dtig leis an rang am a chur ar leataobh agus amharc ar na grianghraif agus cuimhneamh ar na rudaí uilig a tharla le linn na bliana. Gach seans go mbeidh bearnaí móra i ngrianghraif na bliana seo nó bhí an scoil druidte tamall fada agus ní raibh a oiread céanna turas scoile ann.

Ach tá a fhios againn uilig nár stop an scoil agus nár stop an fhoghlaim i dtéarma 2! Bhí cuid againn go fóill ar scoil ag foghlaim agus bhí an chuid eile againn sa bhaile ag foghlaim. Iarr ar dhuine fásta sa bhaile cuidiú leat roinnt grianghraf teaghlaigh a roghnú ó théarma 2. Roinn na grianghraif seo leis an mhúinteoir.



Baineann an ghníomhaíocht **Tabhair Aird** s'againn an mhí seo le grianghraif. Gheobhaidh tú níos mó eolais ar an chéad leathanach eile.

1

Amharc ar ghrianghraf díot féin ó bhí tús na scoilbhliana ann. Ansin, amharc ar ghrianghraf díot féin anois (nó amharc sa scáthán) agus déan comparáid. Cad é mar a d'athraigh tú?



2

Tóg sos 10 mbomaite gach uair an chloig agus cuir grianghraif ar an chlár bhán a dtig libh bheith ag amharc orthu le chéile. Labhraígi ar na cuimhní seo le chéile. Déan cinnte go n-úsáideann sibh grianghraif ó bhur gcuid ama sa bhaile fosta.



3

Bígí ag dúil leis an bhliain seo chugainn! Cén sórt grianghraf ba mhaith leat a fheiceáil in albam an ranga i mí an Mheithimh 2022? Thig libh rudaí réadúla agus rudaí míréadúla a roghnú!

An rang ar fad ina seasamh taobh amuigh de gheataí Disneyland!

Cóisir uachtair reoite!

Turas ranga chuig an fheirm

Bí Fial



An dtig leat smaoineamh ar dhuine ar bith ar scoil ar mhaith leat ‘Go raibh maith agat’ a rá leis nó léi? Smaoinigh ar dhaoine a chuidigh leat agus a bhí cineálta leat le bliain anuas. Tá a lán bealaí difriúla ann le GRMA a rá...

Go raibh
maith agat!

Is tú
is fearr!

Tá mé
buíoch díot

Go raibh míle
maith agat!

Tá sé sin
iontach
cineálta

Go raibh
maith agat
as an chuidiú

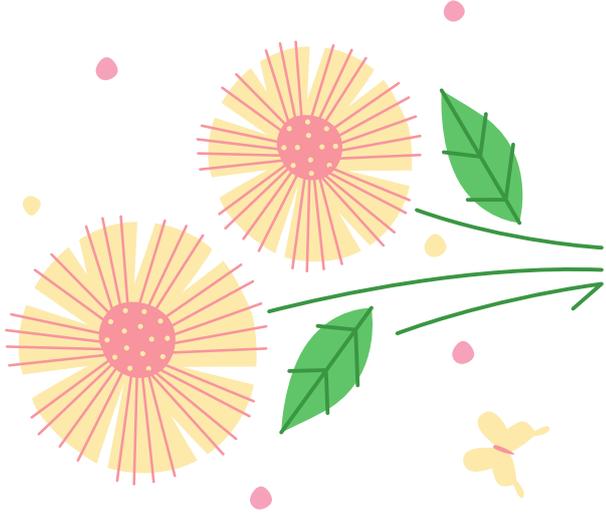
Míle
buíochas

Maith thú!

Thiocfadh leat Cárta Buíochais a dhéanamh do dhuine ar scoil – cara leat, do mhúinteoir, do chúntóir ranga nó duine de na daoine fásta ar scoil. Thig leat na teimpléid ar na chéad leathanaigh eile a úsáid nó thig leat cárta de do chuid féin a dhearadh.

Go raibh
maith agat!

GO RAIBH
MAITH AGATI!



GO RAIBH
MAITH AGAT!



Deir Ó Grádaigh...

Le 'Deir Ó Grádaigh' a imirt, glacann duine amháin ról Uí Ghrádaigh. Seasann an duine os comhair an ghrúpa agus tugann sé nó sí orduithe don ghrúpa. Má deir an duine "Deir Ó Grádaigh *cuimil do bholg*" caithfidh gach duine a bholg a chuimilt. Ach, má deir an duine "Cuimil do bholg" (gan *Deir Ó Grádaigh* ag an tús), níor cheart do dhaoine rud ar bith a dhéanamh. Má dhéanann duine ar bith é, cuirtear as an chluiche é.

Deir Ó Grádaigh...



Croith do lámha san aer



Déan 5 léim réalta



Cuir do mhéar ar do cheann

Dia duit!

Scairt 'Dia duit'



Déan bualadh bos



Tiontaigh thart



Léim san aer



Gread na cosa



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



Take a Mindful Moment

As a parent it is important to try to take 5 minutes to yourself everyday.

Mindfulness 5-4-3-2-1

The purpose is to use your five senses to bring the mind back into the present moment. To begin, sit in a chair, position your feet flat on the floor, and name each of the things on the list below. You could sit outside with a cup of coffee and concentrate on;



5 things you can see



4 things you can touch



3 things you can hear



2 things you can smell



1 thing you can taste



Gratitude Break

Take a moment to think about what you are grateful for in life:

- People you are grateful for
- Places you are grateful for
- Things you are grateful for



Take a break from social media - Do things that make you forget to check your phone.

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.



Click here

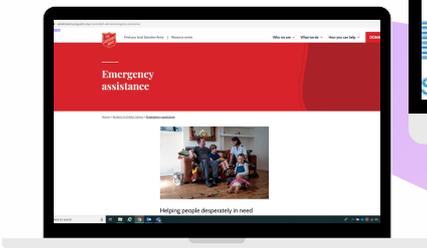
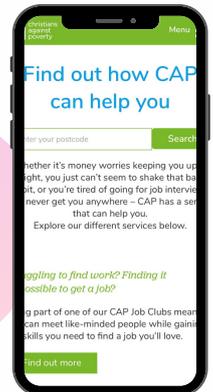
The Trussell Trust website has links to several foodbanks in Northern Ireland. They also have a dedicated Financial Crisis Helpline for families who are in financial difficulty.

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

Find information on the Department of Education's Education Restart Programme here.



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.](#)

