



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

Eagrán 5: Dé hAoine, an 17 MF 2021

# Cúig in Airde

  
Iompraíocht  
Bunscoile  
Tacaíocht &  
Soláthairtí

# Taobh istigh:

03 Glac 5

04 Mo Chuid Cuimhní ón Samhradh

05 Dialann an tSamhraidh

06 Ar Ais ar Scoil

07 Mo Chiorcal Smachta

08 Ceangal a chothú leis na daoine sa bhaile

09 Lean den Fhoghlaim - Socraigh sprioc duit féin

10 Lean den Fhoghlaim - 'Ciorcal Tacaíochta'

11 Bí i dTeagmháil - Amanna 'Bháú'

12 Tabhair Aird - Siúlóid Buíochais

13 Bí Fial - Cad is Cineáltas ann?

14 Bí Fial - Smaoinigh ar Shláinte agus Folláine

15 Bí Fial - Leaisteanna na nAinmhithe

16 Smaointe Sona

17 Mol Eolais/Help Hub - Top Tips for a Positive Return to School

(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, 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. Faoin am a mbeidh sé seo léite agat, gach seans go mbeidh tú ag mothú gur tharla saoire an tsamhraidh i bhfad ó shin! Tóg rud beag ama anois le smaoineamh siar ar na laethanta saoire agus le tú a ullmhú faoi choinne bliain úr scoile. Pé rud a tharlódh i mbliana, beidh Cúig in Airde anseo le cluichí agus gníomhaíochtaí spráíúla a roinnt leat!

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>

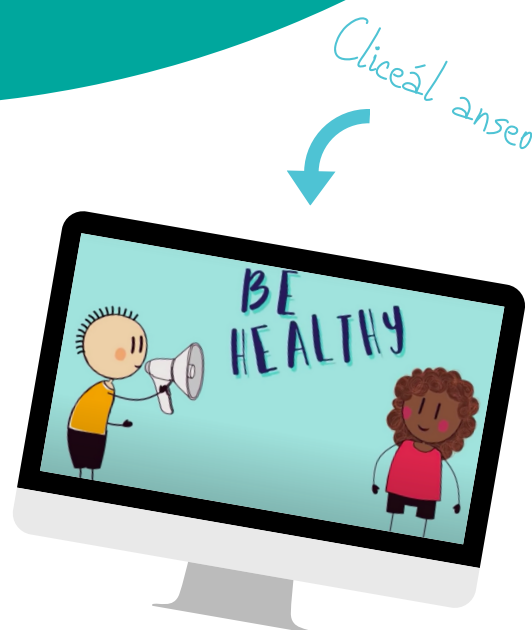
(Tá an t-eolas seo ar fáil i mBéarla amháin.)

Tá súil againn go mbainfidh tú sult (agus triail) as na smaointe san eagrán seo - cuir scéal chugainn ag [primarybsp.enquiries@eani.org.uk](mailto: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.

## Nósanna Sláintiúla

Tugann an físeán gairid seo go leor leideanna dúinn faoi dhóigheanna a dtig linn ár gcorp agus ár n-intinn a choinneáil sona sláintiúil. Pléann sé leis an tábhacht atá le bia sláintiúil, muid a bheith gníomhach aclaí agus codladh maith a fháil le cuidiú linn ár n-aird a dhíriú agus muid ag iarraidh rudaí nua a fhoghlaim. (Is i mBéarla amháin atá an físeán.)



# 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.



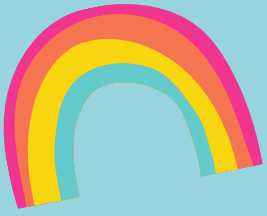
## Bí Fial

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 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 fhoghlaimimid rud nua, agus bainimid sult as.



# Mo chuid cuimhní ón samhradh...

Líon an chrúiscín le cuid de na rudaí spráíúla a rinne tú le linn shaoire an tsamhraidh le gaolta agus cairde. Cad é an rud is mó a thaitin leat nó an áit is fearr ar thug tú cuairt uirthi?



Cuir leis an chrúiscín  
gach uair  
a smaoiníonn tú  
ar rud nua

Dialann an tsamhraidh



Smaoineamh  
sona ón samhradh...

D'fhoghlaim mé an dóigh le...



Nuair a bhí sé  
ag cur, thaitin sé liom...



Thug mé  
cuairt ar...



Rud a chuir aoibh  
orm...



**BHÁÚ!**  
Tá mé bródúil  
as...

# Ar ais ar scoil



**Beidh mothúcháin dhifriúla ag daoine faoi theacht ar ais ar scoil.**

Ciorclaigh an aghaidh is fearr a léiríonn an dóigh a mothaíonn tú féin faoi bheith ar ais .



**Tá mé ag dúil le bheith ag foghlaim faoi...**



**Sa chlós súgartha, ba mhaith liom...**



**Má bhíonn cuidiú de dhíth orm, thig liom dul chuig...**



# 'Ciorcal Smachta'



Anois, agus muid uilig ar ais ar scoil, thig linn smaoineamh ar rudaí a bhfuil smacht againn orthu...

## Rudaí nach bhfuil smacht againn orthu



Mura n-éisteannt daoine eile



Rudaí a deir daoine eile



Mothúcháin daoine eile

**Rudaí faoi mo smacht**



Mo lámha a ní



Mé a bheith cineálta



Cuidiú a iarraidh



Smaointe daoine eile



An dóigh a mbíonn daoine eile ag súgradh



An aimsir

# Ceangal a chothú le daoine sa bhaile



Le linn mhíonna an tsamhraidh, chaith muid uilig níos mó ama sa bhaile. Anois, agus muid ar ais ar scoil, seans go gcronódh muid daoine sa bhaile. Má chrónáimid daoine sa bhaile, thiocfadh linn...



**Smaoineamh ar rud deas a rinne tú le duine agus tú sa bhaile.**



**Thig leatsa, agus le duine sa bhaile, croí a tharraingt ar chaol na láimhe agus é a bhrú nuair a chrónáonn sibh a chéile.**



**Tarraing pictiúr de na daoine nó d'áit atá tábhachtach duit.**



**Abair leis na daoine sa bhaile faoi rud a rinne tú go maith inniu.**



**Amharc ar ghrianghraf de dhuine atá speisialta duit.**



**Déan bosca cuimhní de na rudaí maithe uilig a tharla agus tú sa bhaile.**

## Socraigh sprioc duit féin

Anois agus muid ag tús na scoilbhliana nua, thiocfadh leat roinnt spriocanna a shocrú duit féin. Seo cúpla leid le cuidiú leat:

Smaoinigh ar sprioc



Cé a chuideodh leat í a bhaint amach?



Cad é a thig leat a dhéanamh le fanacht dírithe ar an sprioc?



Smaoinigh ar roinnt rudaí nua ba mhaith leat a fhoghlaim.



Cad é an chéad cheann a mbainfidh tú triail as? Chomh luath is a bheidh dúshlán beag leagtha amach duit féin, aimsigh duine eile sa rang atá ag obair ar an dúshlán céanna. Thiocfadh libh bheith ag obair le chéile?



Cé na spriocanna a thiocfadh leat a shocrú duit féin sa bhaile?



- Do leaba a chóiriú gach lá
- An tábla a dhéanamh réidh don dinnéar
- Clárú le club nua

**Ná déan dearmad...**

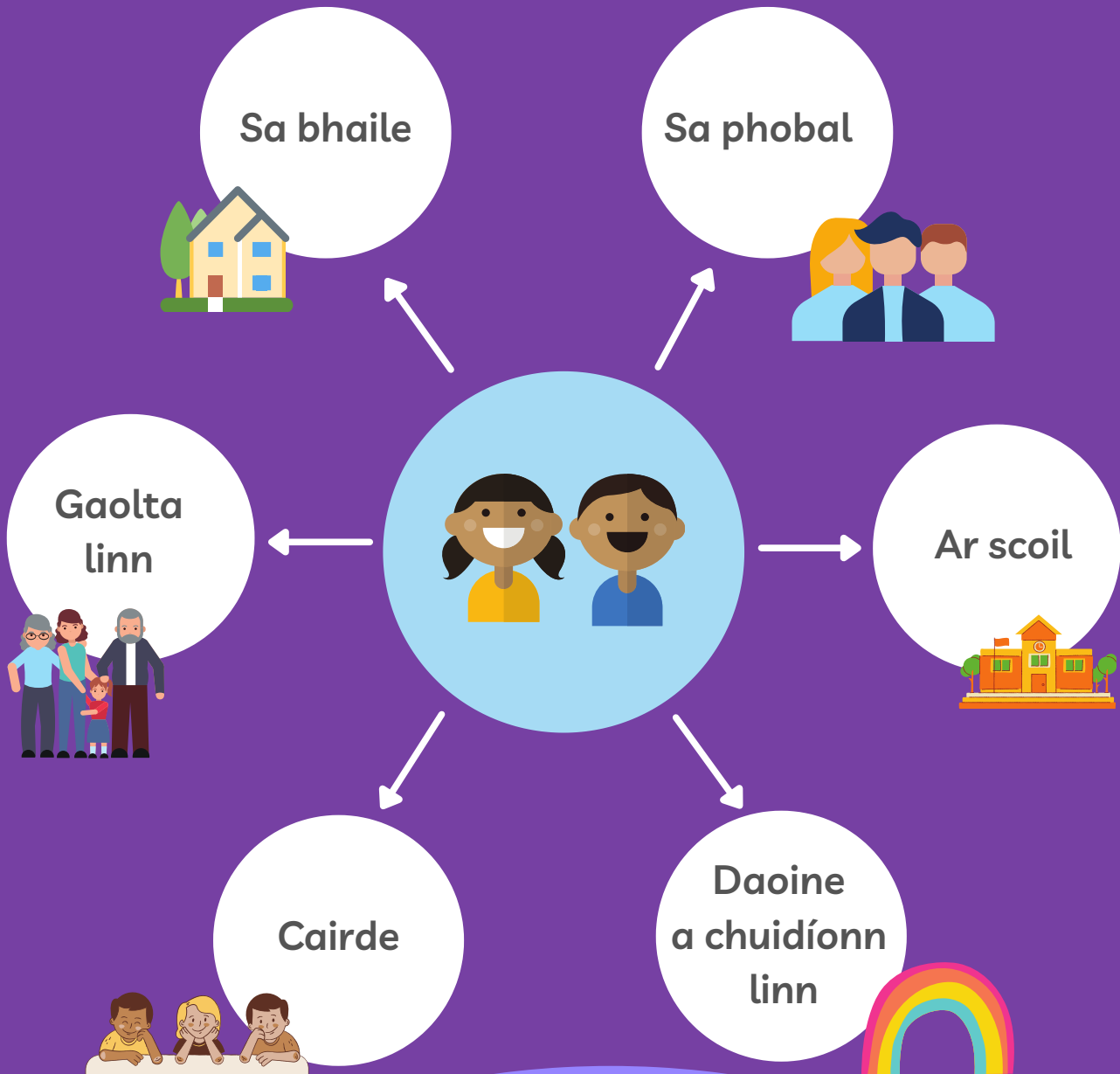
ní thig leat ach do dhícheall a dhéanamh. Tá sé maith go leor má dhéanann tú meancóg. Sin mar a dhéanaimid uilig foghlaim!

# 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.



# Bí i dTeagmháil ✨



## Amanna 'BHÁÚ!'

Is é atá i gceist le hamanna 'BHÁÚ' ná rudaí a bhfuil muid bródúil astu. Rudaí móra, rudaí beaga nó rudaí nua a raibh muid ag iarraidh iad a thriail le tamall. An ndearna tusa rud éigin i rith an tsamhraidh a bhfuil tú bródúil as? Scríobh síos do chuid amanna 'BHÁÚ' sna réaltaí thíos.



Roinn do chuid amanna 'BHÁÚ' leis an rang!

# Tabhair Aird



## Siúlóid Buíochais

Gabh ar shiúlóid buíochais thart ar an scoil nó an clós. Déan iarracht do chuid céadfaí difriúla uilig a úsáid le rudaí a thabhairt faoi deara, mar shampla; an méid atá le cluinstitín, le feiceáil, le bolú agus le mothú. Déan iarracht smaoineamh ar na rudaí a ndéanaimid talamh slán díobh nó rudaí nach dtugaimid faoi deara de ghnáth nó rudaí nach mbímid buíoch astu.

### Cad é a thig leat...

a chluinstín?



a fheiceáil?



a bholú



a mhothú?



Ná déan dearmad aird a thabhairt ar do chuid mothúchán féin fosta. Thiofadh leat dialann mothúchán a choinneáil.



Sa seomra ranga, scríobh síos cuid de na rudaí a thug tú faoi deara ar pheitil chairtchláir. Thiofadh leis an rang na peitil a chur le chéile le taispeántais bláthanna a dhéanamh.

# Bí fial



## Cad is cineáltas ann?

An dtig leat smaoineamh ar am nuair a bhí duine cineálta leat? Cad é a tharla? Cad é a rinne an duine? Cad é mar a mhothaigh tú?



Cén sórt rudaí cineálta a rinne tú féin? Anois, agus muid uilig ar ais ar scoil, tá sé tábhachtach go gcuimhneodh muid go gcaithfidh muid bheith cineálta do na daoine eile sa rang. Caithfidh muid éisteacht, lámha cineálta a bheith againn, focail chineálta a úsáid agus bheith ag roinnt. Tarraing imlíne do láimhe ar pháipéir. Ar gach méar, scríobh nó tarraing smaoineamh faoi dhóigheanna a dtig linn bheith cineálta le daoine eile.



### Cineáltas Randamach



Déan do dhícheall ar a laghad cineáltas beag randamach amháin a dhéanamh do dhuine éigin gach lá. Ná déan dearmad, thig leat bheith cineálta sa bhaile fosta!

# Bí fial

## Smaoinigh ar Shláinte agus Folláine



Tá sé tábhachtach go gcuimhneodh muid ar rud beag ama a chur ar leataobh dúinn féin le rudaí a dhéanamh a thaitníonn linn agus a chuireann ar ár suaimhneas muid. Seo thíos roinnt smaointe a chuireann lenár sláinte agus folláine.



Déan súgradh le do pheata



Léigh leabhar nó greannán



Smaoinigh ar áit shona



Éist le ceol



Gabh ar shiúlóid



Imir cluiche

Déan gáire agus bíodh spraoi agat le gaolta agus cairde



Déan rud a thaitníonn leat



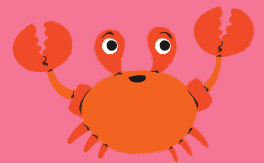
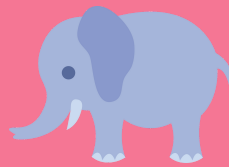
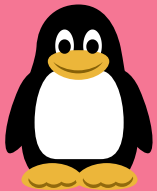
Ná déan dearmad!  
Labhair le cairde agus gaolta faoi do chuid mothúchán!

**Cuidíonn an aclaíocht linn an corp a choinneáil ag obair agus cuireann sí spion maith orainn. Is bealach iontach í fosta le ham a chaitheamh le cairde agus gaolta. Seo thíos cluiche spráúil a thig leat a imirt le cairde scoile.**

## Leaisteanna\* na nAinmhithe

### An dóigh lena imirt:

Scartar na páistí ina dhá ngrúpa, bíonn an méid céanna páistí i ngach grúpa. Téann an múinteoir, nó an ceannaire, chuig an chéad ghrúpa agus cuidíonn leo a shocrú go ciúin cén t-ainmhí ar mhaith leo aithris a dhéanamh air. Ansin, gluaiseann an grúpa seo, cosúil leis an ainmhí sin, i dtreo an ghrúpa eile. Déanann an grúpa eile iarracht tomhas a dhéanamh cén t-ainmhí atá ann. Má bhíonn an ceart acu, ritheann siad sa tóir ar an chéad ghrúpa ar ais chuig an líne thosaigh. Gach uair a leagann siad lámh ar dhuine ón chéad ghrúpa, deir siad ‘mo leaist ort!’ Nuair a chuirtear leaist ar dhuine, caithfidh sé nó sí dul leis an ghrúpa eile. Ansin, bíonn seal ag an ghrúpa eile aithris a dhéanamh ar ainmhí. Téann an cluiche ar aghaidh go dtí go mbíonn na páistí uilig san aon ghrúpa amháin. Thiocfadh libh aithris a dhéanamh ar chuid de na hainmhithe thíos...



Cuidíonn an aclaíocht agus an bogadh thart linn aire a thabhairt don intinn, chomh maith leis an chorp. Tá go leor bealaí furasta ann ina dtig linn aclaíocht a dhéanamh – siúl ar scoil, réaltléimeanna a dhéanamh ag am sosa, míle sa lá a shiúl nó bheith ag damhsa le ceol sa bhaile. An dtig leat smaoineamh ar aclaíocht a thiocfadh leatsa a dhéanamh – leat féin, nó le duine eile, gach lá?

### \*Leaisteanna

Cluiche ina ritheann duine amháin sa tóir ar dhaoine eile. Nuair a leagann an duine lámh ort, deir sé ‘Mo leaist ort!’ agus bíonn tú ‘amuigh’ nó bíonn ort dul isteach ar fhoireann an duine sin.



# Smaointe Sona



Ag deireadh an lae scoile, smaoinigh ar rud a  
chuireann áthas ort...

**Dé Luain**



**Dé Máirt**



**Dé Céadaoin**



**Déardaoin**



**Dé hAoine**





# 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](mailto:primarybsp.enquiries@eani.org.uk)

# Tips for a Positive Return to School



**If your child is feeling worried about their return to school, here are some tips to work through together. Everyone is different and these are only suggestions. What might work for one child, may not work for another. If one method doesn't work, try a different one the next day.**

**Push their palms together** - Get them to push their palms together, hold tight, release and then repeat or squeeze their fists together as tight as possible and then relax.

**Stress Ball** - Squeeze a stress ball/fidget toy/play dough. This can help relieve anxiety and has a calming effect.

**Colouring & Reading** - Colouring or reading on their stomach is a good way to feel relaxed and mindful.

**Visualisation** - Visualization is a technique that can help people relieve stress and relax. Visualization involves using mental imagery to achieve a more relaxed state of mind.

**Exercise** - Run, jump, dance, or anything that requires movement. Exercise is a good way to relieve stress and anxiety.

**7/11 Breathing** - Get them to breath in through their nose for 7 seconds and out through their mouth for 11 seconds. This technique is a great way to feel relaxed very quickly.

**Hugs** - Hug tightly (hug themselves or be hugged). When they are hugged their body releases hormones that helps them feel more relaxed.

**5 - 4 - 3 - 2 - 1 Challenge** - Name 5 things they can see, 4 things they can hear, 3 things they can touch, 2 things they can smell and 1 thing you can taste. This helps them connect with their senses and can be relaxing.



*Click here from more ideas to help children relax from 'Cosmic Kids'*

# 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

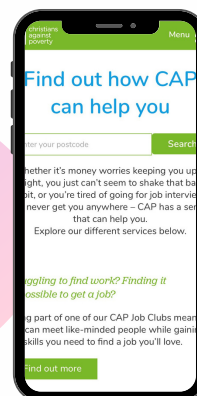
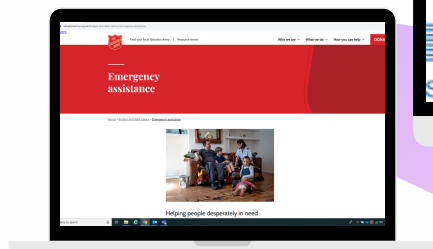
The Trussell Trust website has links to several foodbanks in Northern Ireland. They also have a dedicated Financial Crisis Helpline for families who are in financial difficulty.

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

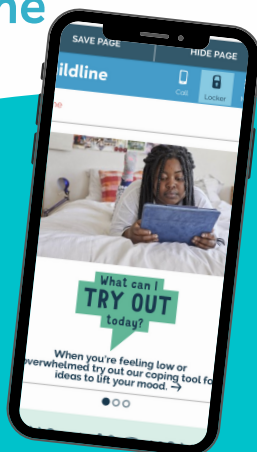
The Salvation Army, St Vincent de Paul and Christian Against Poverty are all locally run charities that can provide assistance to families who are in financial difficulty.



## Lifeline



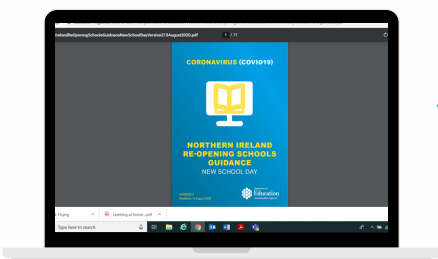
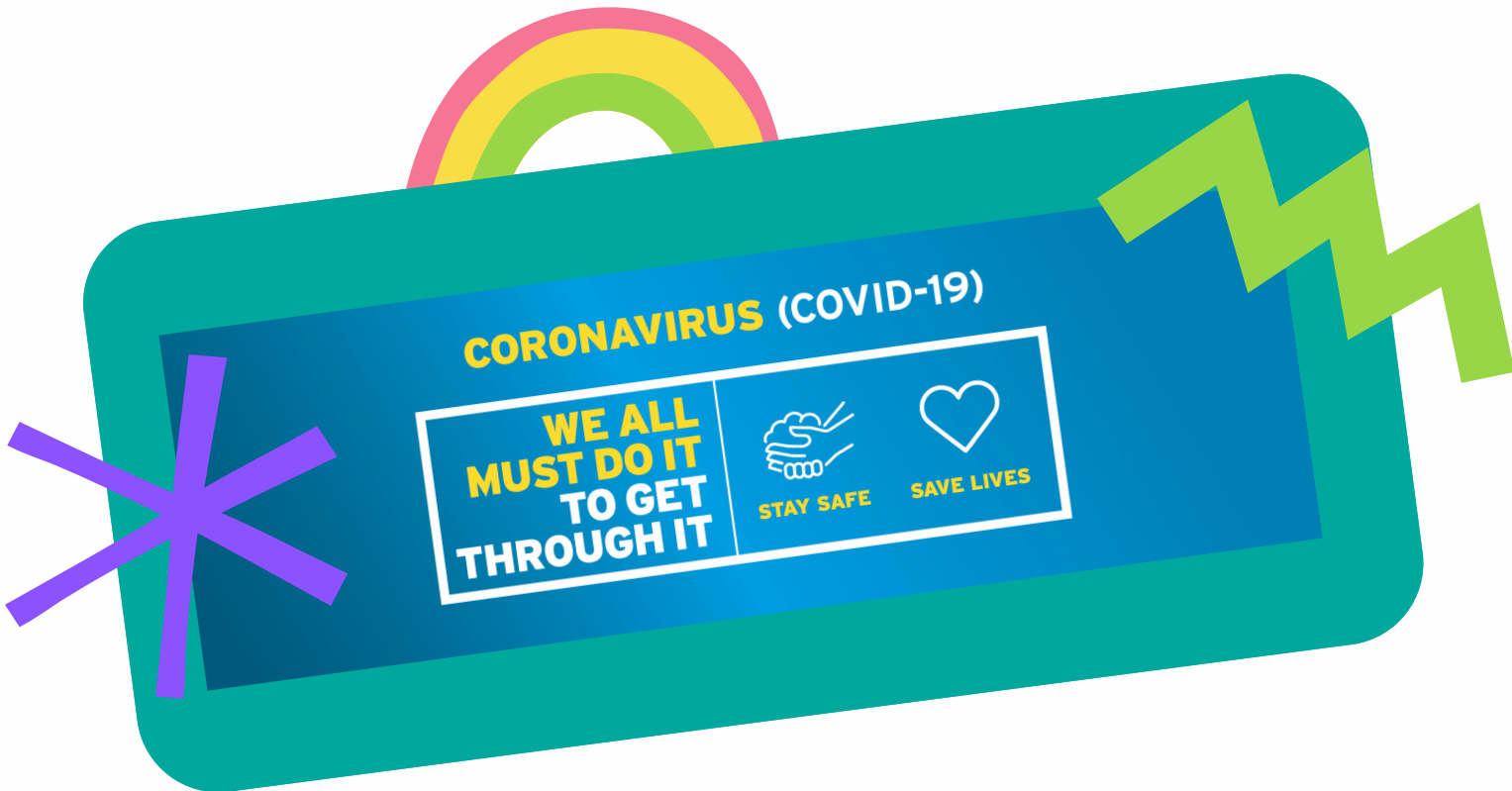
## Childline



## 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.

