



Eagrán 4: IÚIL / LÚNASA 2021

Cúig in Airde

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


Iompraíocht
Bunscoile
Tacaíocht &
Soláthairtí


Móreagrán
an tsamhraidh



Taobh istigh:

03 Glac 5

04 Gníomhaíochtaí Glac 5 an tsamhraidh - Bí ag Súgradh!

07 Bí Fial - Bí fial leis na beacha

09 Lean den Fhoghlaim - Foghlaim ar mhaithe le spraoi!

11 Bí i dTeagmháil - Cluichí le himirt le daoine eile

13 Tabhair Aird - Spléachadh beag fada

15 Bí Aclaí - Thall is Abhus

17 Bosca Isteach IBTS

18 Help Hub - The Art of Doing Nothing

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

Cliceáil anseo



Cliceáil anseo



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



Tacaíocht...

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



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

Fáilte go Cúig in Airde!



Fáilte ar ais go Cúig in Airde. I ndiaidh bliain de bheith ag iarraidh ár ndícheall a dhéanamh, ag foghlaim ar scoil agus ag foghlaim sa bhaile, tá sos de dhíth anois orainn – ar an chorp agus ar an intinn. Mar sin, tá fócas measartha simplí againn san eagrán seo – Bí ag Súgradh! Bainimis sult agus tairbhe as am saor a chaitheamh lenár dteaghlach agus lenár gcairde le go dtig linn teacht ar ais ar scoil lán fuinnimh i mí Mheán Fómhair, réidh le haghaidh a thabhairt ar bhliain spráúil foghlama eile!

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.)

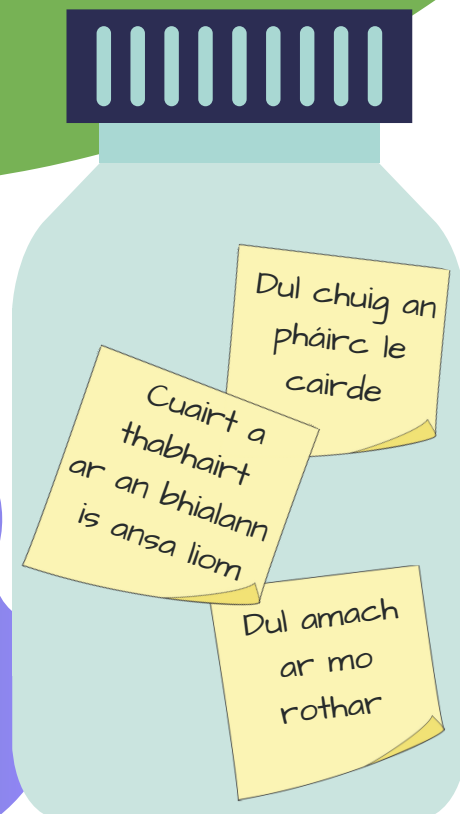
Tá súil againn go mbainfidh tú sult (agus triail) as na smaointe san eagrán seo - cuir scéal chugainn ag primarybsp.enquiries@eani.org.uk agus abair linn cad é mar a d'éirigh leat.

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.

Ag súil le laethanta saoire...

Líon an próca le rudaí iontacha a dhéanfaidh tú le cairde agus gaolta le linn an tsamhraidh...

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





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 bríonglóideach. 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.

Smaointe Lá Fliuch sa Bhaile



Thig leat spraoi a bheith agat – go fiú má tá sé fliuch taobh amuigh...

Bí Aclaí



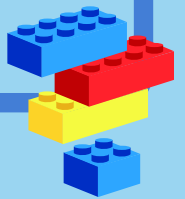
Úsáid blaincéid le puball a thógáil.



Bí i dTeagmháil



Bíodh comórtas tógtha Lego agaibh.



Tabhair Aird



Déan beathadán éan don ghairdín.



Bí Fial



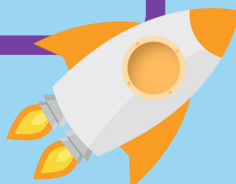
Déan pictiúrlann sa teach – déan ticéid agus grán rósta



Lean den Fhoghlaim

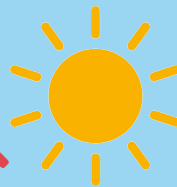


Greamaigh boscaí cairtchláir dá chéile le rud úr a dhéanamh.



Smaointe Lá

Grianmhar sa Bhaile



Bí ag spraoi taobh amuigh faoin ghrian!

Bí Aclaí



Déan tóraíocht taisce agus scríobh leideanna do chara nó do dhuine sa teaghlach.



Bí i dTeagmháil



Déan eitleáin pháipéir – cén t-eitleán a eitlíonn an fad is faide?



Tabhair Aird



Péinteáil clocha beaga. An dtig leat beach a phéinteáil ar cheann?



Bí Fial



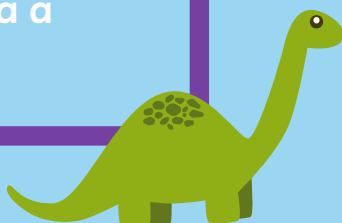
Cuir síolta. Coinnigh súil orthu agus iad ag fás!



Lean den Fhoghlaim

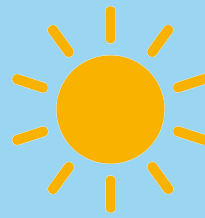


Cuir bréagáin amuigh faoin ghrian. Rianaigh thart ar na scátha le pictiúir spráíúla a dhéanamh.



Smaointe Lá

Grianmhar Amuigh



Caith am le cairde nó gaolta amuigh faoin spéir áit éigin!

Bí Aclaí



Déan tóraíocht
taisce tuar ceatha –
aimsigh rudaí ar
dhathanna an tuair
cheatha.



Tabhair Aird



Gabh ar shiúlóid
dúlra. Cad é atá le
feiceáil, cluinstitín,
bolú?



Lean den Fhoghlaim



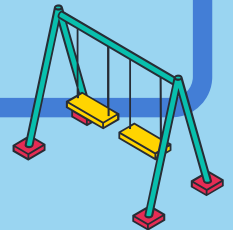
Foghlaim an dóigh
le cluiche nua a
imirt le cairde nó
gaolta



Bí i dTeagmháil



Buail le cairde agus
bíodh picnic agaibh
nó gabhaigí chuig
an pháirc.



Bí Fial



Déan rud deas do
chara leat nó do
dhuine sa
teaghlach.



Bí Fial leis na Beacha!

Tá cuidiú de dhíth ar na beacha agus tá plean náisiúnta againn a chuideoidh linne a bheith níos cuidiúla leo. Tá níos mó eolais ag TG4 – Plean Bee!



Tá jab iontach tábhachtach ag na beacha sa domhan s'againn mar gur **pailneoirí** iad.

Cuidíonn siad le plandaí bheith ag fás nuair a iompraíonn siad pailin ó phlanda go planda.

Gan bheacha, ní bheadh a oiread céanna bláthanna áille againn ná torthaí agus glasraí blasta le hithe.



Cuidigh linn
bia a aimsiú!

Thig linn seans níos fearr a thabhairt do na beacha ach na plandaí cearta a chur inár ngairdín le go bhfaighidh siad go leor neachtair le hithe.

Thig leat níos mó
a fhoghlaim faoin
phlean náisiúnta le
cuidiú le pailneoirí
anseo!



Bí Fial!



Is oifigeach bithéagsúlachta í Julie Corry. Oibríonn sí le Comhairle Ceantair Fhear Manach agus na hÓmaí. Chuir muid ceist uirthi faoi rudaí a thig linne a dhéanamh inár ngairdín féin le bheith ag cuidiú leis na beacha.

Cad é a dhéanann Oifigeach Bithéagsúlachta?

Mar oifigeach bithéagsúlachta, déanaim a lán rudaí difriúla sa Chomhairle le cuidiú linn páirceanna agus spásanna oscailte na Comhairle a bhainistiú níos fearr don fhiadhúlra. Is breá liom bheith amuigh ag obair le scoileanna agus leis an phobal fosta le daoine a chur ar an eolas faoin bithéagsúlacht. Cuirim ceardlanna fiadhúlra ar fáil faoi bheacha, crainn, sciatháin leathair, bláthanna fiáine agus i bhfad níos mó rudaí eile nach iad.

Cé na cineálacha beach is mó atá i dtrioblóid?

Tá 99 speiceas de bheacha ann in Éirinn. Tá baol mór ann go n-imeoidh an tríú cuid acu seo in éag. Seo bumbóga atá coitianta agus cuid nach bhfuil coitianta mar aon le beacha agus bumbóga aonair. Níl an bheach mheala ar an liosta seo. Tá na beacha i mbaol mar go bhfuil scrios déanta ag daoine ar an mhéid bia (bláthanna) atá ar fáil dóibh agus ar líon na n-áiteanna sábháilte a dtig leo nead a thógáil iontu. Tá Plean Uile-Éireann againn uilig – feirmeoirí, údaráis áitiúla, scoileanna, garraíodóirí agus gnólachtaí – le cuidiú linn timpeallacht a chruthú ina n-éireoidh go geal le phailneoirí!

Gheobhaidh tú moll mór eolais ar phailneoirí anseo



Clliceáil anseo lena fháil amach cén dóigh a dtig leat cuidiú taobh amuigh de do theach féin



Cén chomhairle atá agat faoi bheith ag cuidiú le beacha an samhradh seo?

Ná bain an féar chomh rialta céanna i gcuid den ghairdín. Beidh foscadh ag na beacha san fhéar fhada agus beidh níos mó bláthanna ábalta fás, rud a thabharfaidh bia dóibh. Má bhíonn sibh ag ceannach bláthanna, coinnigh súil amach don tsiombail 'beach-chairdiúil' a léiríonn gur plandaí maithe do phailneoirí iad.

Níl gairdín agam. An dtig liom cuidiú le beacha?

Gairdín ar bith, fadhb ar bith! Clliceáil ar an nasc sa bholgán cainte ag bun an leathanaigh. Thig linn na bláthanna cearta a chur i mbosca beag taobh amuigh den teach.

Cén áit a bhfaighidh mé eolas ar cheardlanna agus imeachtaí i mo cheantar féin?

Coinnigh súil ar shuíomh gréasáin agus ardáin meán sóisialta na comhairle áitiúla nó bíonn fógraí ann faoi cheardlanna agus imeachtaí. Bíonn eolas fosta ag na carthanais fiadhúlra, Ulster Wildlife nó an RSPB agus is fiú go mór súil a choinneáil ar www.pollinators.ie agus ar an [léarscáil gníomhaíochtaí s'acu](#).

Cuardaigh 'bithéagsúlacht' ar an Seomra Nuachta


**Seomra
Nuachta**



Lean den Foghlaim



Bíodh spraoi agat!

Anois agus muid réidh leis an scoil, beidh níos mó deiseanna le spraoi a bheith againn!

Foghlaim an dóigh le léim
thar do chorp a
dhéanamh, go sábháilte,
ar thrampailín



Úsáid rudaí nádúrtha
in áit scuab phéinte
le healaín iontach
a chruthú



Déan bualadh bos!
Tá a lán cluichí
spraíúla 'bualadh
bos' ann!

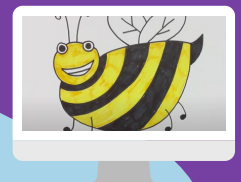
*Cliceáil anseo leis
na cluichí a
fheiceáil*



Gabh amach ar
do rothar



*Amharc ar na
cleasa ealaíne anseo*



Scríobh agus
maisigh do
leabhar nó do
ghearrscéal
féin



Foghlaim
cleasa nua
agus tú ag
tarraingt

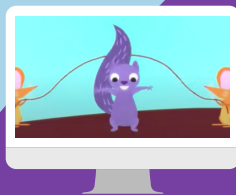


Lean den Fhoghlaim



Bíodh spraoi agat le gaolta agus cairde

Foghlaim
roinnt cluichí
scipeála



Tá amhrán scipeála
Béarla anseo

Cum do chluiche
boird féin lena imirt
le cairde



Cruthaigh físeán
ceoil



Cum dreas damhsa
le dul leis an
amhrán is ansa
leat



**Cúla4
Ar Scoil**

Cócaireacht
Donnóg

CÚ/ea



Oideas le donnóga a
dhéanamh anseo

Déan donnóga agus
roinn le duine
speisialta iad



Bí i dTeagmháil



Tá a oiread sin cluichí spráíúla ann a thig linn a imirt le cairde nó leis na daoine a gcónaímid leo! Seo thíos cuid de na smaointe a bhí ag na daltaí s'againne.

Tarraing pictiúr sa ghaineamh agus imir Pictionary – úsáid sliogáin nó clocha lena mhaisiú

Fiosraigh na locháin charraige - Mrs McShane

Lá spraoi ar an trá (Treetops EOTAS)

Tóg caisleán nó dealbh ghainimh - Peter

Imir eitpheil - Mrs Hartin

Gabh a lapadaíl san fharraige - léim thar na tonnta nó rith ar shiúl uathu!



Bhí go leor smaointe ag na daltaí in EOTAS na Tamhnaí Móire maidir le rudaí spráíúla a thig linn a dhéanamh lá fliuch. Arsa Ricardo, Ronnie, Rhys agus Toms...



Cuir ort do chóta, gach amach agus léim sna slodáin

Imir cluichí cártaí

Picnic sa seomra suí

Imir 'Tchím féin le mo shúil bheag ghéar'

Déan ióga (cuardaigh ar Cúla4)

Gabh tríd na fiseáin eile atá ag Cúla 4!



Bí i dTeagmháil



Thug daltaí agus múinteoirí ó Fir Trees EOTAS moltaí dúinn maidir le scannán maith teaghlaigh:

Luca

Moana

Yes Day

Raya and the Last Dragon

The BFG

Alexander and the Terrible, Horrible, No Good, Very Bad Day

Smallfoot

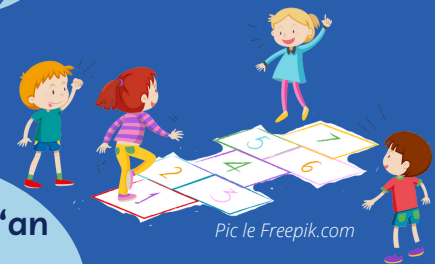
Lá gréine taobh amuigh
(Lea Green EOTAS)



Scipeáil - le rópa agus gan rópa!

Úsáid cailc leis 'an mhadadh rua agus an ghé' (x-nna agus ó-nna) a imirt

Imir 'Cleas na bacóide' (hopscotch) - beidh cailc agus cloch bheag de dhíth!



Bí i dTeagmháil leat féin
(Thornberry EOTAS)



Séid bolgáin

Preab liathróid ar bhata nó ar do chos gan ligean di titim go talamh

Cuardaigh mion-ainmhithe

Tarraing ar an chosán le cailc

Preab liathróid nó sliotar in éadan an bhalla agus ceap é

Péinteáil an sconsa nó an talamh le huisce – úsáid buicéad agus scuab phéinteála

Tabhair spléachadh beag fada

Seo dúshlán ina dtugann tú spléachadh ar rud – ach ar feadh tamall níos faide ná mar is gnách...

Aimsigh beach agus amharc uirthi ar feadh 1 bhomaite. Ar thug tú rud ar bith faoi deara i ndiaidh bomaite nach bhfaca tú ag an tús?



Leid:

Cuidíonn tóin na bumbóige leat a oibriú amach cén sórt bumbóige atá ann!

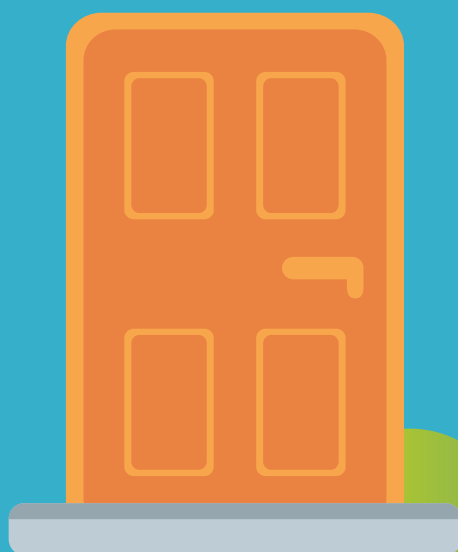


Déan iarracht grianghraf a fháil de bheach ón ghairdín s'agat. Thiocfadh leat an treoir seo (i mBéarla 🙄) a úsáid lena fháil amach cén sórt beiche atá ann.

Tabhair Spléachadh Beag Fada

Seo roinnt smaointe eile faoi choinne spléachadh beag fada...

Aimsigh crann agus tabhair spléachadh ar na duilleoga. Amharc ar na patrúin agus na dathanna glasa difriúla. An dtig leat feithidí nó éin ar bith a fheiceáil?



Suigh nó seas ag an doras tosaigh. Cá mhéad dath difriúil atá le feiceáil agus tú ag amharc amach?



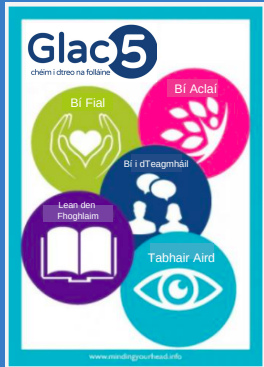
Amharc ar an fhéar fhada agus é ag bogadh sa ghaoth. An bhfeiceann tú bláthanna fiáine nó feithidí ar bith?



Bí Aclaí



Sláinte agus folláine – dúshlán tiomsaithe airgid



Rinne an Fhoireann Iompraíochta Bunscoile – Tacaíocht & Soláthairtí (IBTS) dúshlán i mí an Mheithimh 2021 ina raibh orthu 3869 míle a rith, a shiúl nó a dhéanamh ar rothar. Sin an fad céanna le fad chósta iomlán na hÉireann!



I mbliana, roghnaigh muid an carthanas 'K9 Search & Rescue NI'. Is foireann tarrthála iad atá lonnaithe i mBeannchar i gcontae an Dúin. Úsáideann siad madaí le tarrtháil a dhéanamh ar dhaoine.



Tá páistí Mr Gardiner ag ligean a scíthe i ndiaidh dóibh a gcuid féin den siúl a dhéanamh i mBaile na hInse!



Seo cuid de na háiteanna a mbeidh foireann IBTS ag iarraidh aghaidh a thabhairt orthu an samhradh seo. Ar thug tú féin cuairt ar aon cheann acu?

Tá Mrs Roddy ag dúil leis an tsiúlóid suas go Grianán Ailigh in aice leis an Bheart i nDún na nGall. Sean-dún atá ann atá in úsáid ag daoine ón 6ú Céad!

Dúirt Mrs Murrock linn faoin eas álainn atá le feiceáil i nGleann na Sleamhchán in aice le Droim Caoin i dTír Eoghain.

Is maith le Miss Carrothers siúlóid shuaimhneach thart ar an loch ag Caisleán na Cúile, taobh amuigh d'Inis Ceithleann i gcontae Fhear Manach.



Léarscáil le caoinchead An Gúm

Is maith le Mr Latimer an teaghlach a ghlacadh ar shiúlóid i gCoill Gosford i gcontae Ard Mhacha.

Is maith le Mrs Dallas an cosán cois cladaigh a théann ó Ghalfchumann an Bhaile Riabhaigh i bPort Rois chomh fada le Port na Binne Uaine. Coinnigh súil amach d'uaigh an mhairnéalaigh agus don droichead adhmaid agus tú ag siúl an bhealaigh!

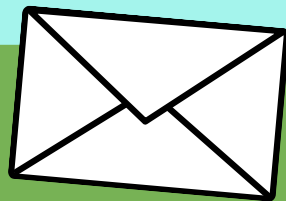
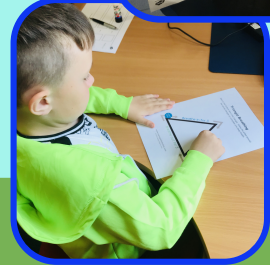
Téann Mrs Moss a shiúl le cois na canála in aice le Droichead Thuama. Tá radharc breá ann ar Loch nEathach.

Is breá le Mrs McConnell a bealach a aimsiú trí Lúbra na Síochána agus ansin thart ar an loch i bpáirc foraoise Chaisleán Uidhilín.

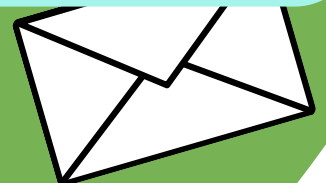
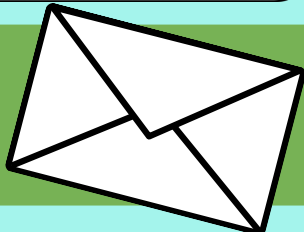
Abair linn faoin áit arb ansa leatsa a bheith aclaí ann. Cuir rphost chuig:
primarybsp.enquiries@eani.org.uk



Bhí James agus Odhrán ag obair go crua le Miss Barr agus iad ag tabhairt aird ar a gcuid mothúchán agus ag fiosrú smaointe maithe le cuidiú leo fanacht socair suaimhneach.



Bhí Little Oaks EOTAS ag foghlaim faoi dhaoine a bhíonn ag cuidiú leis an phobal. Thug an PSNI cuairt orthu le labhairt leo faoin obair a dhéanann siad le muid a choinneáil sábháilte.



Bhí an fhoireann agus na páistí ag EOTAS na Tamhnaí Móire iontach bródúil as Ricardo nuair a chuaigh sé faoi lámh an Easpaig. Ar an dea-uair, bhí an ghrian amuigh agus bhí lá iontach againn lá an Chomhneartaithe!





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

When was the last time you did nothing?

Put your hand up if you have multi-tasked through breakfast, double screened at work (sending emails on your phone while listening to a zoom discussion) managed to fit in an exercise regime, created a healthily balanced meal whilst negotiating family relationships and you still feel guilty if you don't be productive in some way in the summer evenings.

I am not sure when the desire to achieve and to use every minute of my day like a factory on a tight schedule took over my brain. As a child, I could do nothing, effortlessly. But as the demands of adulthood took over, I became obsessed with keeping on top of things, achieving and creating. These are all mentally healthy and necessary parts of living.

But sometimes we need to let go and stop. Ironically, when the world stopped during Lockdown I became a frenzied achiever. I had to use this time well. I dug out half-finished crafts, created new hobbies, and had the most well organised house and garden of my life.

One day when I realised that the world did not need another crocheted toy, I just sat and let myself do nothing.

It was hard at first, but practice becomes a habit and soon I found it exhilarating. I began to do a little nothing every day. And I realise that by doing nothing, I have created a priceless string of pearls. Each pearl is a moment of doing nothing with someone I love, being present with them, giving them my full attention.

By doing nothing I have achieved more than I could have dreamed.

The Dutch call it the Art of Niksen (doing nothing) and research has shown that incorporating this into your day boosts the immune system, strengthens relationships and inspires creativity.



There are 2 levels of doing nothing

1. Really doing nothing such as just chilling in the bath or hot tub, lying on the sun lounger, watching bees in the flowerbeds.

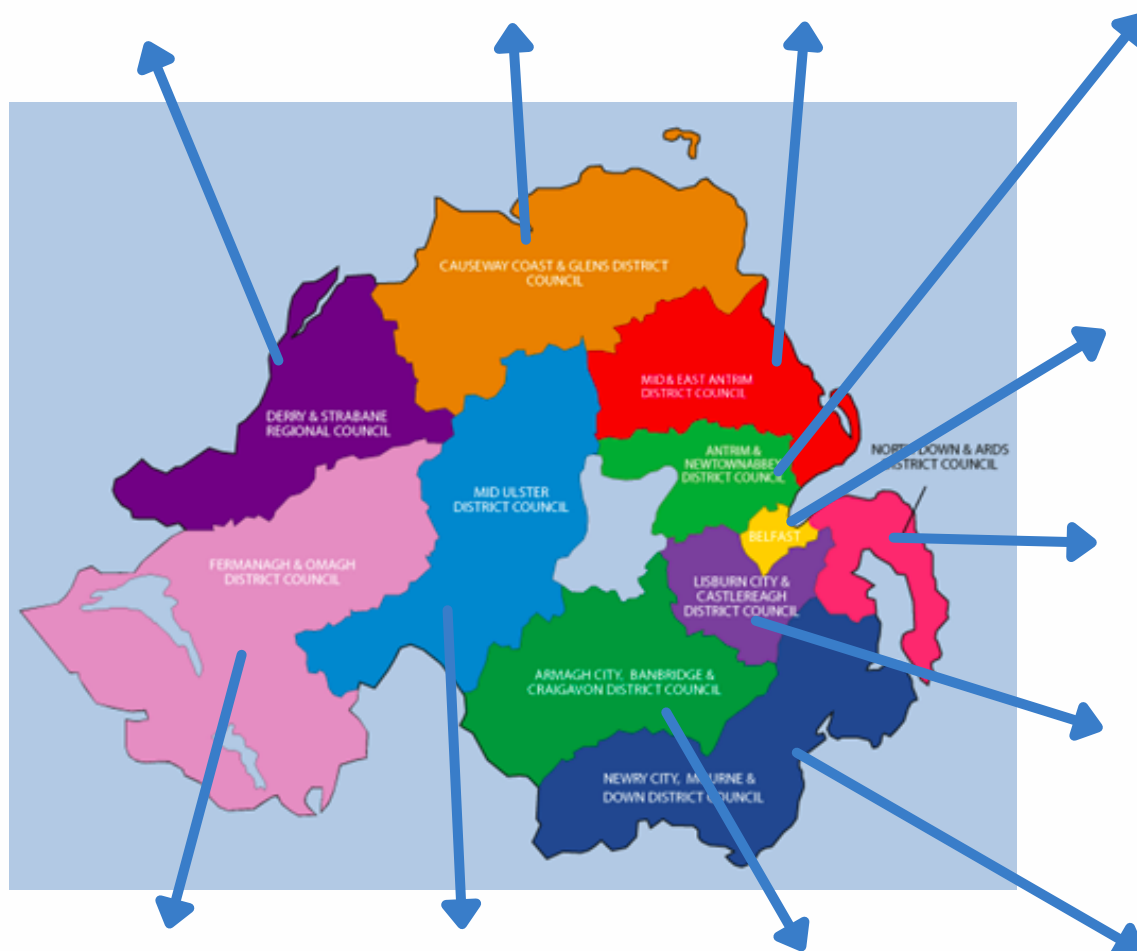
2. Be engaged in non-achieving task such as playing a game, a craft task without an end result in view, watching TV whilst being curled up on the sofa with your child.

If you struggle, tell yourself you are engaging in research to see if this works!

Fun Summer Days Out



Check out some of the things that are happening in your local council area over the Summer. Click on the links below...



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

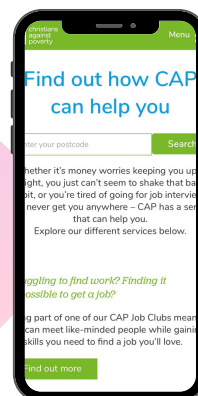
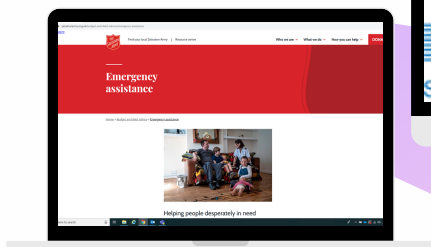
The Trussell Trust website has links to several foodbanks in Northern Ireland. They also have a dedicated Financial Crisis Helpline for families who are in financial difficulty.

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

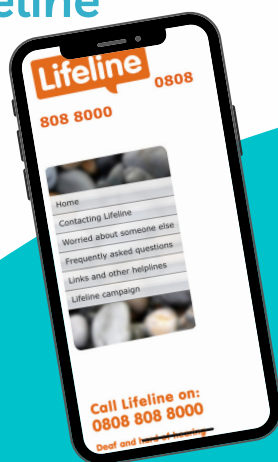


Click here

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



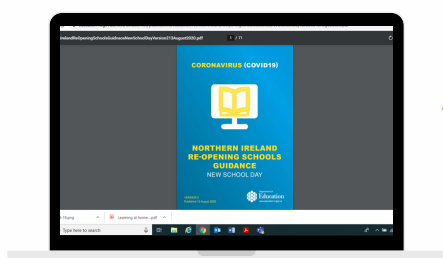
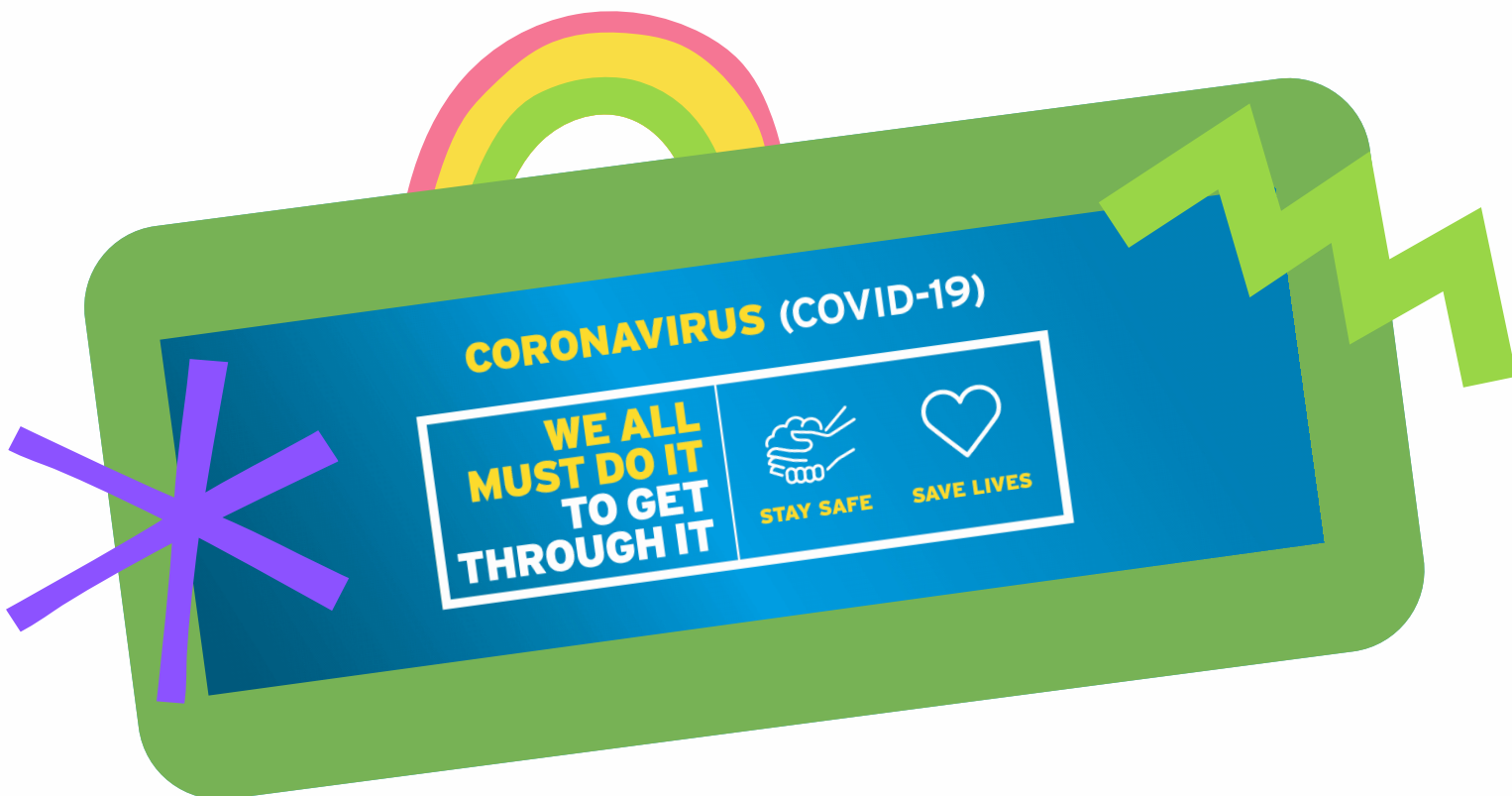
Childline



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.](#)

