



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 13: Dé hAoine an 28 Eanáir, 2022

Cúig in Airde


Iompraíocht
Bunscoile
Tacaíocht &
Soláthairtí



Taobh istigh:

03 Glac 5

04 Bí Páirteach - *Iasc an Tuair Ceatha/The Rainbow Fish*

05 Bí i dTeagmháil - *Téann Arracht na nDathanna ar Scoil/The Colour Monster goes to School*

06 Tabhair Aird - *Mórshuirbhé na nÉan sa Ghairdín 2022*

07 Tabhair Aire - *NASS ag Obair go Crua le Cuidiú Linn*

08 Bí Aclaí - *Cluiche Spraiúil don Rang ar Fad*

09 Lean den Fhoghlaim - *Gach Duine a bheith Páirteach san Fhoghlaim*

11 Bí Fial - *Am a Thabhairt do Dhaoine Eile*

13 Help Hub - *Inspire, Support, Challenge*

14 Help Hub - *Theraplay Informed Activities*

(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. An téama atá againn an tseachtain seo ná Bí Páirteach. Nuair a dhéanaimid teagmháil le daoine eile, faighimid instealladh mór den hormón Ocsatóicín, rud a spreagann agus a chuireann dea-spion orainn. In amanna, bíonn sé furasta dul isteach i ngrúpa agus bheith páirteach. Amana eile, ní motháimid 'go bhfuil muid páirteach' mar is ceart. San eagrán seo, tá cuid mhór smaointe maíthe againn a chuideoidh leat do dhícheall a dhéanamh le Bheith Páirteach.

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 mhothúcháinach 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 sa Scoil s'Agatsa

An mbaineann sibh spraoi as Cúig in Airde don Aoine sa scoil s'agaibhse?

Déan cinnte de go gcuireann sibh scéal chugainn faoi na gníomhaíochtaí Glac 5 uilig a mbíonn sibh ag gabháil dóibh. Cuir smaointe, grianghraif agus gníomhaíochtaí chugainn ag: primarybsp.enquiries@eani.org.uk





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.

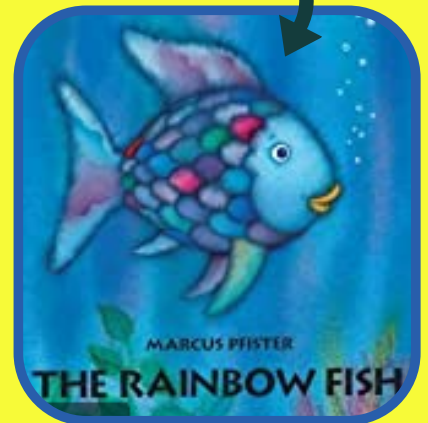
Bí Páirteach

Thig leat an scéal a léamh anseo (i mBéarla)

Tá an-dúil againne i scéal *Iasc an Tuair Ceatha* – ‘The Rainbow Fish’ le Marcus Pfister. Mothaíonn an Rainbow Fish rud beag imeallaithe sa scéal agus nach mbíonn sé páirteach. Ní go dtí go dtugann sé cuairt ar Ochtapas cliste a fhaigheann sé amach gur fiú dó smaoineamh ar an dóigh a labhraíonn sé lena chairde.

Má athraíonn sé an dóigh a labhraíonn sé leo, an dtig leis a mhothú níos páirtí?

In amanna, fágtar amach as rudaí muid agus ní bhíonn sé cothrom. Ach corruair, ní bhíonn le déanamh againn ach athrú beag sna rudaí a deir muid nó a dhéanaimid leis an dóigh a bhfeiceann daoine eile muid a athrú.



Ceisteanna faoi choinne Plé Ranga:

Cad chuige nach raibh an Rainbow Fish ag iarraidh cuid ar bith de na gainní a thabhairt uaidh?

Ar mhothaigh tusa gur fágadh ar lár thú riamh, mar a mhothaigh an Rainbow Fish? Cad é a rinne tú faoi dtaobh de?

An síleann tú gur thug an t-ochtapas comhairle mhaith dó?

Cad é a dúirt na héisc eile, dar leat, nuair a dúirt an t-iasc beag gorm leo faoin mhéid a tharla?

Cad chuige ar mhothaigh an Rainbow Fish níos sona nuair a thosaigh sé de bheith ag tabhairt gainní do na héisc eile?



Chomh luath is a bheas The Rainbow Fish léite agat, scaoil uait do chuid cruthaitheachta agus déan do chuid ealaín Rainbow Fish féin.

Cuir pictiúir de na cruthúcháin chugainn ag: primarybsp.enquiries@eani.org.uk

Bí i dTeagmháil



The Colour Monster Goes to School

Bhí na buachaillí agus na cailíní in LSC1 as Bunscoil na Maoile ag déanamh spraoi le PBSP ag seisiúin de chuid an Ghrúpa Teagmhála agus Cothaithe s'againn. An tseachtain seo, bhí siad ag smaoineamh ar dhóigheanna le Bheith Páirteach. Léigh muid an scéal, 'The Colour Monster Goes to School' agus thaitin sé go mór leis an rang nuair a bhí siad ag teacht aníos le dóigheanna a dtiocfadh linn cuidiú leis an Colour Monster a mhothú go raibh sé páirteach ar a chéad lá ar scoil. Nach bhfuil na pictiúir a rinne siad den Colour Monster ar dóigh? Tá obair iontach déanta agaibh LSC1!



Cliceáil anseo le 'The Colour Monster Goes to School' a léamh

Tabhair Aird



Bhí daltaí Treetops ag obair go crua ar an fholláine s'acu agus iad ag tabhairt aird ar an domhan atá thart orthu.

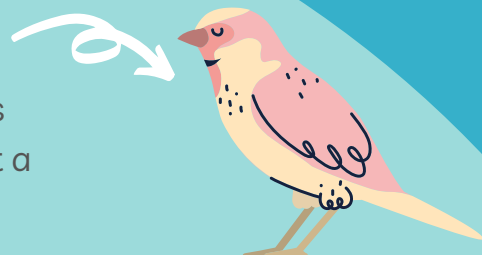
Tá siad ag déanamh réidh le páirt a ghlacadh i Mórsuirbhé na nÉan sa Ghairdín idir an 28ú – 30ú Eanáir trí bhia blasta a ullmhú dá gcairde beaga cleiteacha!

Bhí achan duine páirteach. Rinne daltaí EC2 meallta saille agus scaoil daltaí R1 a gcuid cruthaitheachta féin le Cheerio-*нна* agus réiteoirí píopa.

Tá siad ag súil go mór leis na héin úra uilig a thabharfaidh cuairt ar an chlós s'acu an mhí seo!



Níl sé rómhall duit féin bheith páirteach sa Mhórsuirbhé Éan seo atá á reáchtáil ag an RSPB agus an BBC! Cliceáil ar an éan le clárú agus gheobhaidh tú treoirleabhar saor in aisce. Roghnaigh áit mhaith suí taobh amuigh agus amharc cá mhéad speiceas difriúil a thig leat a fheiceáil!



Tabhair Aird



Agallaimh le Daoine a Chuidíonn Linn

Abair linn rud beag faoin phost s'agat

Is mise Sean Irving, bainisteoir na Seirbhíse Comhairlí agus Tacaíochta Cothaithe (NASS) atá ag an Údarás Oideachais (ÚO). Is mise atá freagrach as Clár an Chothaithe san Oideachas san ÚO.

Cén chuid de do phost is fearr leat?

An chuid is fearr den phost s'agam ná go mbímse ag obair le daoine iontacha a bhfuil na spriocanna agus an fhís chéanna acu liomsa, mar atá, an freastal is fearr is féidir a dhéanamh ar pháistí agus daoine óga le cuidiú leo a ndícheall a dhéanamh agus na torthaí is fearr is féidir a bhaint amach i ngach gné den saol.

Cad é mar a ghlacann tusa 5 ag deireadh na seachtaine?



Teagmháil



Déanaimse teagmháil rialta le gaolta liom a chónaíonn sa Bhreatain Bheag

Is breá liom dul ar shiúlóidí le mo theaghlach agus leis an dá mhadadh s'againn



Lean den Fhoghlaim



Ag an bhomaite, tá mé ag athfhoghlaim na Fraincise in éineacht le mo mhac atá sa chéad bhliain san Ardscoil



Is breá liom bheith cois farraige go háirithe agus bheith ag amharc ar na tonnta agus iad ag briseadh ar an trá



Is breá liom bheith ag cócaireacht agus ag bÁCÁIL. Is breá liom cístíní cupa agus bríoscaí beaga a dhéanamh



Bí Aclaí



Balla Mór na Síne

Bíonn an-spraoi ag daltaí agus foireann EOTAS na Tamhnaí Móire agus iad ag gabháil don chluiche seo le chéile sa chlós.



Trealamh atá de dhíth:

8 gcón nó cailc



Treoracha:

- Úsáid cóin nó cailc agus marcáil dhá líne chomhthreomhara i spás sa chlós nó sa halla. Seo 'an balla'.
- Roghnaigh duine amháin nó beirt a sheasfaidh ar an bhalla lena chosaint. Beidh an chuid eile de na himreoirí ina seasamh ag an taobh eile den chlós nó den halla.
- Caithfidh imreoirí 'an balla a dhreapadh' (rith tríd an áit a bhfuil na cóin nó an cailc) gan na cosantóirí lámh a leagan orthu. Má leagtar lámh ar dhuine, téann an duine sin isteach ar fhoireann na gcosantóirí agus déanann iarracht an balla a chosaint.
- Caithfidh na cosantóirí fanacht ar an bhalla; níl cead acu lámh a leagan ar dhuine ar bith taobh amuigh den spás marcáilte.

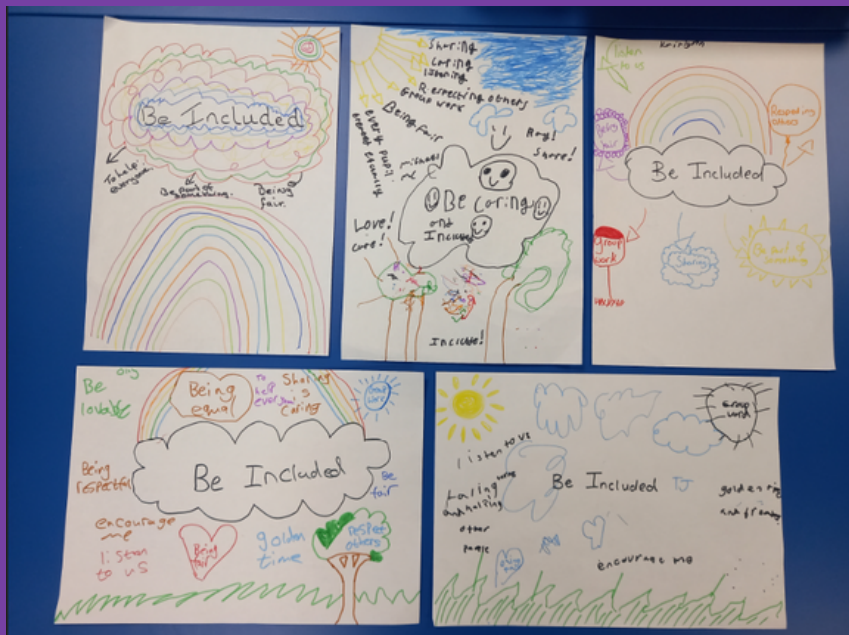
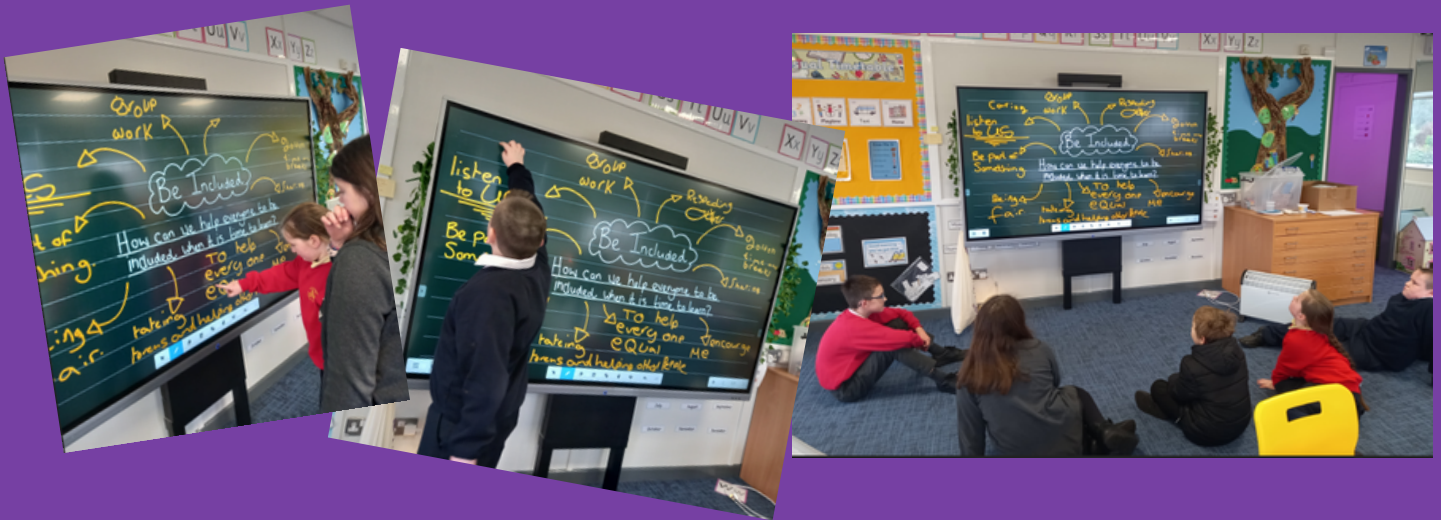
Rogha mhalartach: Thiocfadh le himreoirí bratach a shocrú isteach ina mbanda coime (banda básta). Déanann na cosantóirí iarracht an bhratach a tharraingt amach nuair a bhíonn na himreoirí seo ag rith thart leo.





Deis foghlama a thabhairt d'achan duine

Roinn daltaí ag EOTAS Little Oaks a gcuid smaointe i dtaca lena chinntiú go mbíonn gach duine páirteach nuair a bhíonn am foghlama ann.



Seo thíos cuid de na moltaí iontacha a bhí acu:

- Cuidimis lena chéile
- Bímis cothrom
- Éistimis
- Tógaimis sealanna
- Bímis measúil
- Spreagaimis a chéile

Cad é mar a chinntíonn an rang s'agatsa go mbíonn gach duine páirteach san Fhoghlaim?



Little Oaks

EC1 - Labhairt faoi: Cuimsiú agus Gach Duine a Bheith Páirteach

D'imir rang EC1 Little Oaks dhá chluiche éagsúla le fiosrú a dhéanamh ar na mothúcháin dhifriúla a bhíonn ann nuair a mhothaímid go bhfuil muid ár bhfágáil ar lár agus nuair a mhothaímid páirteach.

Cathaoireacha (nó Mataí) Ceoil

Nuair a stadann an ceol, déanann gach duine iarracht cathaoir a aimsiú. In achan bhabhta, bíonn i gcónaí aon chathaoir níos lú ná mar atá d'imreoirí ann. Mar sin, in achan bhabhta, cuirtear duine amháin 'amach'. Cad é mar a mhothaíonn tú nuair a chuirtear 'amach' thú le linn cluiche? Ní miste le roinnt daoine an oiread sin ach is fuath le daoine eile an mothúchán seo! Ní bhíonn ach buaiteoir amháin ann sna Cathaoireacha Ceoil.



Barróga Béir

Sa chluiche Barróga Béir, nuair a stadann an ceol, caithfidh gach duine luí síos ar mhata agus duine amháin eile ar a laghad in éineacht leis nó léi. Má bhíonn mata ar bith ann gan daoine air, baintear ar shiúl é. Ar an dóigh sin, bíonn níos mó daoine ag iarraidh mataí a roinnt de réir mar a théann an cluiche ar aghaidh.

Bíonn an cluiche thart nuair a bhíonn achan duine ar an aon mhata amháin.

Is é an cluiche 'Barróga Béir' ab fhearr linn mar go raibh seans againn mata a roinnt agus barróga a thabhairt dá chéile. Thiocfadh linn, "Tar chuig an mhata s'agamsa," a rá agus níor cuireadh duine ar bith amach.



Am Ciorcail

Nuair a dhéanaimid Am Ciorcail, bainimid úsáid as na rialacha Am Ciorcail lena chinntiú go mbíonn seans cothrom ag daoine a gcuid smaointe a roinnt.

Is mór an cuidiú é i gcónaí rud cainte a bheith ann. Bainimid féin úsáid as cúisín. Nuair a bhíonn an cúisín i lámha duine, bíonn cead cainte ag an duine sin agus éistean gach duine eile.

Obair Foirne

Nuair a chuirimid am ar leataobh le cuidiú le cara, is bealach speisialta é sin lena chinntiú go mbíonn an cara páirteach.



Aire d'Ainmhithe



Déanaimid cleachtadh ar 'Bí Fial' fosta agus muid ag tabhairt aire do na coiníní, Lilo agus Stitch, nuair a thagann siad ar cuairt chugainn.



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 Included

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



Inspire...



Board games

Play a board game together as a family or class group. When adults join in too, we can model good turn-taking and help children to develop the skills of being gracious when winning and when defeated.

Games that rely on a dice also help children to accept that sometimes things don't go our way, but we can still all have fun together.



Support...



Ask them questions

Give them time to decompress when they get home from school. Here are some questions you could ask to help them talk constructively about their day:

- Who did you play with today?
- What did you play today?
- Tell me 2 good things that happened today.
- Is there anything you wish had been different today?

Challenge...



Make a Plan

When our little people are feeling lonely and excluded, we want to help them feel better.

Talk to them about how they are feeling and help them to make an action plan that might help them feel more included:

- This could be an opportunity to make new friends - try playing with somebody different
- If nobody wants to play my game, maybe I can play a game that others want to play.
- Think about who can help - how can adults help? How can other children help? How can I help (maybe I need to think about the words I use or the way I say them, or if the way I play is putting others off playing with me).

Theraplay Informed Activities

Theraplay informed activities are play based activities designed to focus on strengthening relationships, and create a playful and caring atmosphere that fosters joyful shared experiences. These activities will involve many fun games and a shared small, healthy snack. These activities are personal, physical and fun – a natural way for everyone to experience the healing power of being together.



Structure Activity

The idea is to relieve the child of the burden of maintaining control of interactions. The child set limits, defines body boundaries, keeps the child safe, and helps to complete sequences of activities.



Play Doh Squeeze or Prints Place

Place a ball of play doh in between the child's hands. Place your hand on the outside of their hands and whilst looking directly into their eyes say "SQUEEZE" as you firmly press your hands and theirs into the Play Doh. This firm pressure can help organise a dysregulated child. You can also use Play Doh to make finger, hand, and footprints.

Engagement Activity

The idea is to establish and maintain a connection with the child, to focus on the child in an intense way and to surprise and entice the child into new experiences.



Hide and Find

Hide a cotton ball (wrapped sweet, a touch of lotion or powder) somewhere on the child (in a cuff or folded sleeve, under the collar, behind the ear). An older child can hide the cotton ball on himself. If parent or another adult is available, she can find the cotton ball, if not, you can find it. Young children will want to show where the hidden object is. Help parents accept this as the child's eager involvement in the game.

Nurture Activity

The idea is to reinforce the message that the child is worthy of care and the adults will provide care without the child having to ask.



Soft and Floppy

Have the child lie on floor and help them get "all soft and floppy." Gently jiggle each arm and leg and let it flop to the floor. If the child has difficulty getting floppy, have them get "stiff like a board" and then let go to be "soft like a noodle." Once the child is relaxed, ask him to wiggle just one part of his body: his tummy, his tongue, his big toe, and so forth.

Challenge Activity

The idea is to help the child feel more competent and confident by encouraging the child to take a slight risk and to accomplish an activity with adult help.



Pick Up Cotton Balls or Other Small Objects with Your Toes

Start with one or two and increase the number. Once the cotton balls have been picked up, you can add tossing them across the room. You can make this more challenging by having the child hop around the room with the cotton ball between his toes.

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

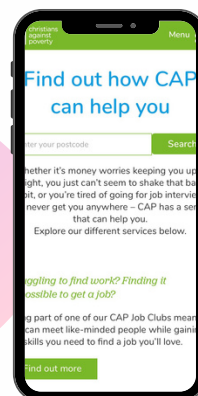
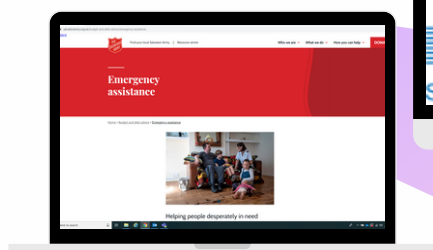
The Trussell Trust website has links to several foodbanks in Northern Ireland. They also have a dedicated Financial Crisis Helpline for families who are in financial difficulty.

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

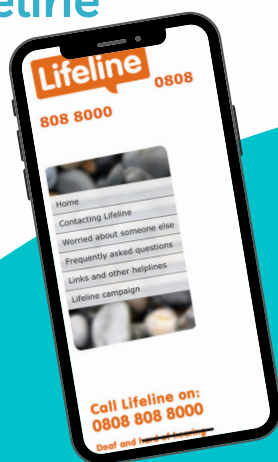


Click here

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



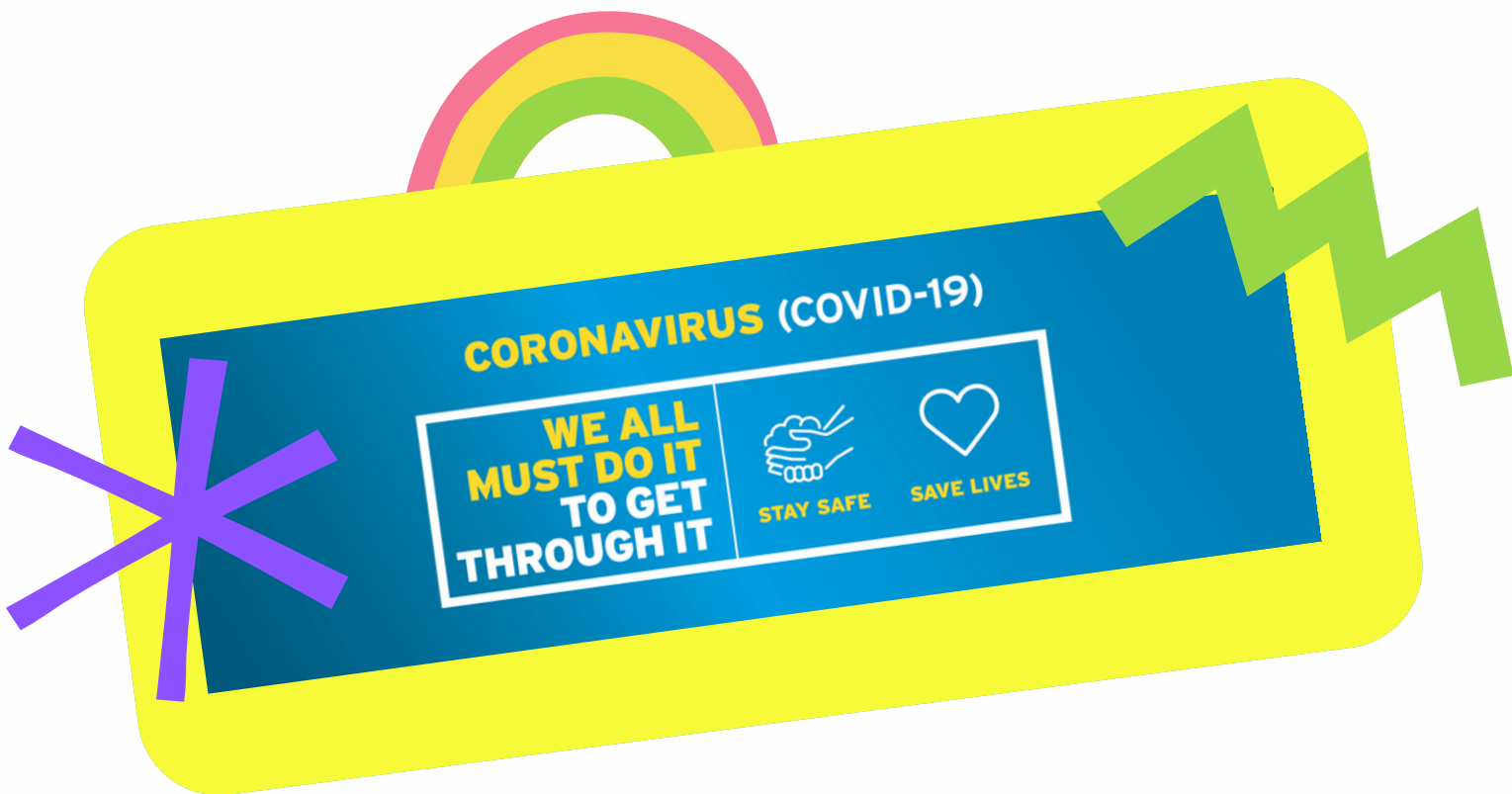
Childline



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 Coronavirus Guidance for Schools



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.](#)

