



Mé Féin agus Daoine Eile a Thuisceint

Gníomhaíochtaí
chun tacú
le teagasc
shonraíocht OSPS
nuashonraithe na
Sraithe Sóisearaí
2023



Ba é FSS - Sláinte agus Folláine agus Seirbhís Náisiúnta Síceolaíochta Oideachais na Roinne Oideachais a d'fhorbair an t-aonad foghlama seo agus tá An Chomhairle Náisiúnta Curaclaim agus Measúnachta ag tacú leis.

Tá buíochas tuillte ag:

FSS - Síceolaíocht Cúraim Phríomhúil An Roinn Oideachais, Cigireacht

An tSeirbhís um Fhorbairt Ghairmiúil do Mhúinteoirí
An Teastas Sóisearach do Mhúinteoirí

Réamhrá

Seo a leanas an aidhm atá le OSPS atá sonraithe i sonraíocht OSPS NCCA don

“féinfheasacht agus féinfhiúntas dearfach mac léinn a fhorbairt; an t-eolas, tuiscint, scileanna, meonta agus luachanna a fhorbairt a chuirfidh ar a gcumas saol sásúil agus sláintiúil a chaitheamh: iad a chumhachtú chun caidreamh measúil agus grámhar a chruthú, a chothabháil agus a choimeád, leo féin agus le daoine eile; agus a gcumas cur ar bhealach dearfach leis an tsochaí a fheabhsú”.

Bíonn go leor athruithe ag tarlú i saol daoine óga nuair a bhíonn siad ag aistriú ón mbunscoil chuig an meánscoil. Bíonn formhór na mac léinn ag déileáil leis na hathruithe fisiciúla, sóisialta, mothúchána agus cognaíocha a bhaineann leis an ógántacht mar aon le bheith ag tosú i scoil nua agus ag cur aithne ar chairde nua. Mar chuid de OSPS cuirtear am agus spás luachmhar ar fáil do dhaoine óga chun a machnamh a dhéanamh fúthu féin agus faoina saol féin agus chun a ndearcchá agus tuairimí maidir lena sláinte agus folláine a phlé agus a cheistiú.

Tá an t-aonad foghlama seo nasctha le **Snáithe 1: Mé Féin agus Daoine Eile a Thuiscint**. Tá eolas bunúsach á roinnt san aonad foghlama seo maidir le OSPS san iar-bhunscoil agus tugtar deis do mhic léinn a machnamh a dhéanamh ar a luachanna, éachtaí agus láidreachtaí féin.

Tacaíonn sé seo le forbairt na féinfheasachta agus an fhéinfhiúntais dhearfaigh atá riachtanach chun dul chun cinn a dhéanamh sa saol agus glactar leis mar bhonnraith gach caidreamh sláintiúil. Chomh maith leis sin, díreann ar spriocanna a shonrú agus ar an tábhacht a bhaineann leat féin a chur san áireamh agus daoine eile a chur san áireamh freisin.

Tá na gníomhaíochtaí seo deartha ar shlí a chinntíonn gur féidir iad a theagasc trí thagairt don tSraith Straitéisí OSPS/OCG a d'fhorbair an NCCA. San áireamh tá treoir maidir le OSPS a theagasc ar bhealach sábháilte agus éifeachtach agus míniú ar an bhfoghlaim ó thaithí a mholtar a úsáid mar chuid de OSPS agus is ionann é agus an creat a úsáidtear sna gníomhaíochtaí san acmhainn seo. <https://www.curriculumonline.ie/Junior-Cycle/>

Tá an fhoghlaim ar fad in OSPS bunaithe ar thrí ghné thrasghearrthacha atá riachtanach don teagasc agus foghlaim éifeachtach in OSPS; idirphlé feasachta, agus machnamh agus gníomh. Tá sé tábhachtach go mbeadh iarracht chomhfhiúsach á déanamh ag an múinteoir deiseanna a chruthú do na mic léinn a bheith níos féinfheasaí agus níos airdeallaí ar dhaoine eile; go gcruthaítear neart deiseanna d'idirphlé sa seomra ranga agus go spreagtar mic léinn chun a machnamh a dhéanamh ar an méid atá á fhoghlaim acu agus ar an tionchar a bheidh aige ar a saol anois agus amach anseo.

Is treoirlíne iad na gníomhaíochtaí atá curtha i láthair anseo. Tá gach seomra ranga éagsúil agus is iad na múinteoirí a bheidh in ann an cinneadh is fearr a dhéanamh maidir leis an gcur chuige is éifeachtaí ina seomraí ranga féin.



Snáithe	Torthaí foghlama (TF)
1. Mé féin agus daoine eile a thuiscint	1.2 machnamh a dhéanamh ar a láidreachtaí agus luachanna pearsanta féin agus conas iad seo a chur san áireamh i gcaidreamh 1.3 scrúdú a dhéanamh ar na raon tionchar agus taithí saoil a bhféadfadh tionchar a bheith aige ar fhéiniomhá agus féinmheas agus bealaí a aithint chun braistint féinfhiúntais dhearfaigh a fhorbairt 1.4 na fachtóirí agus tionchair a mhúnlaíonn féinaitheantas daoine óga a aithint, cosúil le teaghlach, piaraí, cultúr, féiniúlacht inscne, gnéaschlaonadh, cine/cúlra eitneach, cumais/míchumais, creidimh/cruinneshamlacha 1.6 eispéiris/samplaí de chlaonadh, éagothroime nó eisiamh a phlé agus teacht ar bhealaí chun timpeallachtaí níos ionchuimsithí a chruthú go gníomhach 1.7 cumarsáid a dhéanamh ar bhealach measúil agus éifeachtach agus éisteacht go hoscailte agus go hógair le tuairimí/mothúcháin daoine eile 1.9 fianaise ar scileanna féinbhainistíochta, lena n-áirítear spriocanna pearsanta a shonrú, moill a chur ar shásamh, agus féinrialú smaointe, mothúchán agus spreagthaí



Gníomhaíochtaí

- **Mar chuid de ghníomhaíocht 1, Ag tosú**, ghlac na mic léinn páirt ghníomhach i bhforbairt bunrialacha/conradh grúpa dá rang OSPS. Mínítear rúndacht agus teorainneacha, mar aon le beartais scoile agus struchtúir thacaíochta ábhartha laistigh den scoil. Tarraingítear aird na mac léinn ar aireachas, trí chleachtadh análaithe aireach, gearr.
- **Mar chuid de ghníomhaíocht 2, Cé Mise?**, (TF 1.3, 1.4) tarraingítear aird na mac léinn ar an scil a bhaineann le machnamh a dhéanamh ar cheisteanna a threoróidh iad chun foghlaim faoi na gnéithe luachmhara dá saol. Cuirtear críoch leis an ngníomhaíocht seo le léirshamlú teoraithe gearr chun cabhrú le mic léinn meas a bheith acu ar a n-uathúlacht féin.
- **Mar chuid de ghníomhaíocht 3, M'éachtaí go dtí seo**, (TF 1.2, 1.3), déanann na mic léinn machnamh ar a n-éachtaí go dtí seo, cosúil le foghlaim conas a bheith ag siúl, ag caint agus ag léamh. Déanann siad machnamh ar éachtaí eile agus ar na láidreachtaí carachtair a chabhraigh leo lena gcuid éachtaí.
- **Mar chuid de ghníomhaíocht 4, Is duine uathúil mé**, (TF 1.2, 1.3), cruthaíonn mic léinn a bpróifíl phearsanta féin den rud is éirim ann, agus tagraítear do theoiric iléirime an Ollaimh Howard Gardner. Lena chois sin, éiríonn le mic léinn teacht ar thuiscint ar an rud is éirim ann trí scrúdú a dhéanamh ar phróifílí ranga mac léinn eile ina rang.
- **Mar chuid de ghníomhaíocht 5, Spriocanna a Shonrú**, (TF 1.9), foghlaimíonn mic léinn an scil chun spriocanna SICRU (sonrach, intomhaiste, comhaontaithe, réalaíoch, uainithe) a shonrú. Tugtar am do mhic léinn trí sprioc a shonrú dóibh féin don bhliain amach rompu. Trí bheith ag díriú ar spriocanna lánbhrí feabhsaítear sástacht agus folláine. Cabhraíonn sé le rialú pearsanta agus féinistiúir fad is atá na mic léinn ag obair ar na spriocanna, agus cruthaítear braistint shuntasach folláine má chomhlíontar na spriocanna.
- **Mar chuid de ghníomhaíocht 6, Muintearas agus nasc**, (TF 1.6, 1.7), déanann na mic léinn a machnamh ar an mothúchán a bhaineann le muintearas agus nasc, agus ar na fachtóirí a chuireann le agus a thacaíonn lena dtuiscint ar nasc agus muintearas. Chomh maith leis sin, scrúdaíonn siad an méid is féidir leo a dhéanamh chun braistint mhuintearais agus naisc daoine eile a fheabhsú. Tacaíonn tuiscint orainn féin agus ar dhaoine

Moltaí maidir le measúnú

Spriocanna a shonrú

Sainithníonn mic léinn trí sprioc agus na céimeanna atá curtha i gcrích acu chun na spriocanna seo a chomhlíonadh. Ba cheart go mbeadh spriocanna SICRU, mar atá mínithe i ngníomhaíocht 5.

Muintearas agus nasc

I ngrúpaí beaga, déanann mic léinn cur síos ar na rudaí a thacaíonn le braistint mhuintearais ar scoil, sa bhaile agus sa phobal trí chéile, agus ar a ról féin i ndáil le timpeallacht ionchuimsitheach a chruthú. Is féidir an tionscadal seo a scríobh, a chur i láthair mar phóstaer, nó a thaibhiú.

Gníomhaíocht 1 – Ag tosú

I rith na gníomhaíochta seo, roinntear buneolas maidir le OSPS le mic léinn agus tugtar deis dóibh páirt ghníomhach a ghlacadh i bhforbairt bunrialacha/conradh grúpa dá rang OSPS.

Céim 1: Céard é SPHE?

Fiafraigh an cheist seo a leanas de na mic léinn: Céard é OSPS agus cén tábhacht a bhaineann leis?

Taifead an t-aiseolas ón rang trí úsáid a bhaint as nóta an Mhúinteora, más gá.

Nóta an Mhúinteora:

Is é an aidhm atá le OSPS cabhrú le daoine óga a bheith níos féinfheasaí, aire a thabhairt dóibh féin agus do dhaoine eile, agus cinntí eolasacha maidir lena sláinte agus folláine a dhéanamh. San áireamh i ranganna OSPS tá a n-eispéireas agus tuairimí a roinnt agus éisteacht le heispéireas agus tuairimí daoine eile. Ionas gur eispéireas dearfach a bheidh ag gach duine a bheidh páirteach sa phlé seo, cuirtear tús le ranganna OSPS le bunrialacha OSPS a fhorbairt.

Céim 2: Bunrialacha OSPS

Fiafraigh an cheist seo a leanas de na mic léinn: Céard iad na bunrialacha agus cén fáth a bhféadfadh a leithéid a bheith riachtanach dár ranganna OSPS?

Roinn na mic léinn ina bpéirí/grúpaí beaga agus tabhair cúpla nóiméad dóibh chun plé a dhéanamh ar an méid ba cheart a tharlódh sa ghrúpa ionas go mbeidh eispéireas dearfach ag gach duine.

Glac le moladh amháin ó gach grúpa agus caith tamall á phlé. Má tá gach duine sa rang ar aon intinn, is féidir na bunrialacha a scríobh ar leathanach smeach-chairte.

Nuair a bhíonn rúndacht á plé, mínigh ainneoin go mbaineann tábhacht le rúndacht, go bhfuil teorainneacha rúndachta i gceist freisin. Má bhíonn tusa, a múinteoir, airdeallach ar nó imníoch faoi dhuine éigin sa rang nó leanbh nó duine óg lasmuigh den rang a bhfuil díobháil déanta dó nó di, a bhfuil díobháil á déanamh dó nó di, nó a bhféadfadh díobháil a bheith á déanamh dó nó di, bheadh ort labhairt le múinteoir eile agus comhairle a fháil maidir leis an gcéad rud eile ba cheart duit a dhéanamh.

Chomh maith leis sin, b'fhéidir gur mhaith leat an deis a thapú feidhmiú mar 'múinteoir maith amháin' agus insint do na mic léinn nach féidir leat féin nó múinteoir eile rudaí áirithe a choinneáil faoi rún, ach gur féidir leat éisteacht leo agus go bhfuil fáilte rompu labhairt leat má tá rud éigin ag déanamh imní dóibh. Nuair a bhíonn na bunrialacha/an conradh grúpa comhaontaithe, ba cheart do gach mac léinn a (h)inisealacha a scríobh ar leathanach na smeach-chairte. Ba cheart go mbeadh an conradh ar taispeáint i rith gach rang.



Nóta an Mhúinteora:

Seo thíos roinnt bunrialacha a d'fhéadfaí a lua:

Rúndacht	Ní labhróidh mé faoin méid a deir daoine lasmuigh den ghrúpa.
Meas	Beidh meas agam ar thuairimí daoine eile fiú amháin nuair nach mbíonn siad cosúil le mo thuairimí féin.
Éisteacht	Éisteadh mé nuair a bheidh duine éigin eile ag caint.
Rannpháirtíocht	Glacfaidh mé páirt ach ní bheidh an iomarca á rá agam.
Íogaireacht	Ní dhéanfaidh mé beag de dhaoine eile ná ní bheidh mé ag magadh faoi dhaoine eile.
Ionracas	Beidh an méid a bheidh á rá agam ionraic.

Tá treoirchoiciméad forbartha ag an NCCA; “Dealing with Sensitive/Challenging Conversations” chun tacú leat comhráite faoi thopaicí íogaire le mic léinn a éascú go sábháilte.

B'fhéidir go mbeadh deacracht ag daoine óga atá ag déileáil le nó a dhéileáil le tráma, bás le déanaí, imní nó dúlagar, páirt a ghlacadh i gníomhaíochtaí aireachais.

Féadfaidh mic léinn rogha a dhéanamh gan páirt a ghlacadh sna gníomhaíochtaí seo agus suí go ciúin agus iarracht a dhéanamh a scíth a ligean.

Trí eolas maidir le teicnící scíthe éagsúla a roinnt le mic léinn cuirtear ar a gcumas cur chuige a oireann dóibh féin a aimsiú.

Pléphointí molta

- Conas a mhothaíonn tú i ndiaidh na rialacha seo a dhéanamh?
- Cé atá freagrach as a chinntiú go n-oibríonn an grúpa seo go maith le chéile?

Céim 3: Cleachtadh aireachais

Ceann de na bealaí chun a bheith níos feasaí ar ár smaointe, mothúcháin agus iompar é cleachtadh aireachais. Ciallaíonn aireachas aird a thabhairt ar an méid atá ag tarlú i láthair na huaire, gan breithiúnas a thabhairt. Tá gníomhaíochtaí aireachais san áireamh sa chúrsa ar fad agus, ainneoin go bhfuil siad in úsáid sa rang, tá sé níos fearr agus níos tairbhí do mhic léinn má chleachtann siad na gníomhaíochtaí seo sa bhaile freisin.



Comhad fuaime (4 nóiméad, 15 shoicind)

https://www.walkinmyshoes.ie/media/2950/mys_mindfulness_ex1.mp3

Gníomhaíocht 2 – Cé Mise? (TF 1.3, 1.4)

I rith na gníomhaíochta seo, déanann mic léinn machnamh ar a bhféiniúlacht féin atá ag forbairt trí dhíriú ar na gnéithe dá saol atá luachmhar anois dar leo, agus ar an tslí a bhféadfadh sé seo athrú nó fanacht mar an gcéanna le himeacht ama.

Céim 1: Machnamh

Fiafraigh de na mic léinn, trí thaispeáint lámh, an mbeadh sé a) éasca, b) ceart go leor nó c) deacair an cheist seo a leanas a fhreagairt - ‘Cé Mise?’. Tá níos mó i gceist ná ainm an mhic léinn sa chomhthéacs seo. Baineann an cheist seo le tuiscint agus meas a bheith acu orthu féin. Baineann sé le heolas a bheith acu ar na rudaí atá tábhachtach dar leo, a láidreachtaí, a gcumais agus na rudaí luachmhara a bhaineann leo féin.

Cuir san áireamh go mbeidh deacrachtaí ag go leor daoine leis an gcleachtadh seo, agus dá bhrí sin, mar thúsphointe fiafraigh díobh smaoineamh ar an tslí a gcaitheann siad a gcuid ama, na nithe a mbíonn siad ag díriú orthu agus conas a chaitheann siad a gcuid airgid. Tabharfaidh sé seo leideanna dóibh maidir leis na rudaí atá tábhachtach dar leis agus, dá réir sin, roinnt faisnéise maidir le cé hiad féin.

Céim 2: Cé Mise?



Dáil an **Bhileog Oibre – Cé Mise?**, agus tabhair deis do na mic léinn an dá rannóg a líonadh isteach.

Nuair a bhíonn dóthain ama tugtha do gach duine chun an cleachtadh a chríochnú, tabhair cuireadh do na mic léinn iad a roinnt ina bpéirí.

Fiafraigh díobh a mbileoga oibre atá líonta isteach a phlé lena chéile, agus ní gá dóibh ach an t-eolas is mian leo a roinnt lena chéile.

Fiafraigh díobh aird a thabhairt ar na rudaí is tábhachtaí in intinn a gcomhpháirtí, trí aird ar leith a dhíriú ar an tslí a bhfuil a gcomhpháirtí ag caint.

Nuair a bhíonn a mbileog oibre pléite ag na mic léinn ar fad, tabhair deis dóibh labhairt lena gcomhpháirtí faoin ní is tábhachtaí dar leo.

Nóta an mhúinteora

Bíonn go leor mac léinn ag streachailt le braistint mhuintearais; is gnáthrud é seo fad is atá braistint féiniúlachta á forbairt ag daoine óga. Is é an rud is tábhachtaí anseo go ndéanfaí scrúdú ar an rud atá i gceist le muintearas/nasc in intinn an duine óig seachas díriú ar na grúpaí lena mbaineann siad.

Ba cheart do mhúinteoirí súil a choinneáil ar an méid atá ag tarlú agus aiseolas ó na mic léinn a thaifeadadh agus labhairt le mac léinn go príobháideach agus/nó labhairt le foireann tacaíochta na mac léinn faoi aon ábhar imní má tá mac léinn leithlisithe nó má bhí deacrachtaí aige nó aici grúpaí cairdis a bhunú.



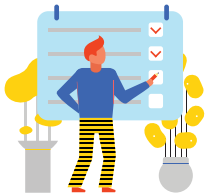
Bileog Oibre: Cé Mise?

Céard iad na grúpaí a bhfuil tú páirteach iontu? (teaghlach, cairde, clubanna, foirne, etc.)



Céard a dhéanann tú nuair a bhíonn am saor agat?

What do you spend any spare money on?



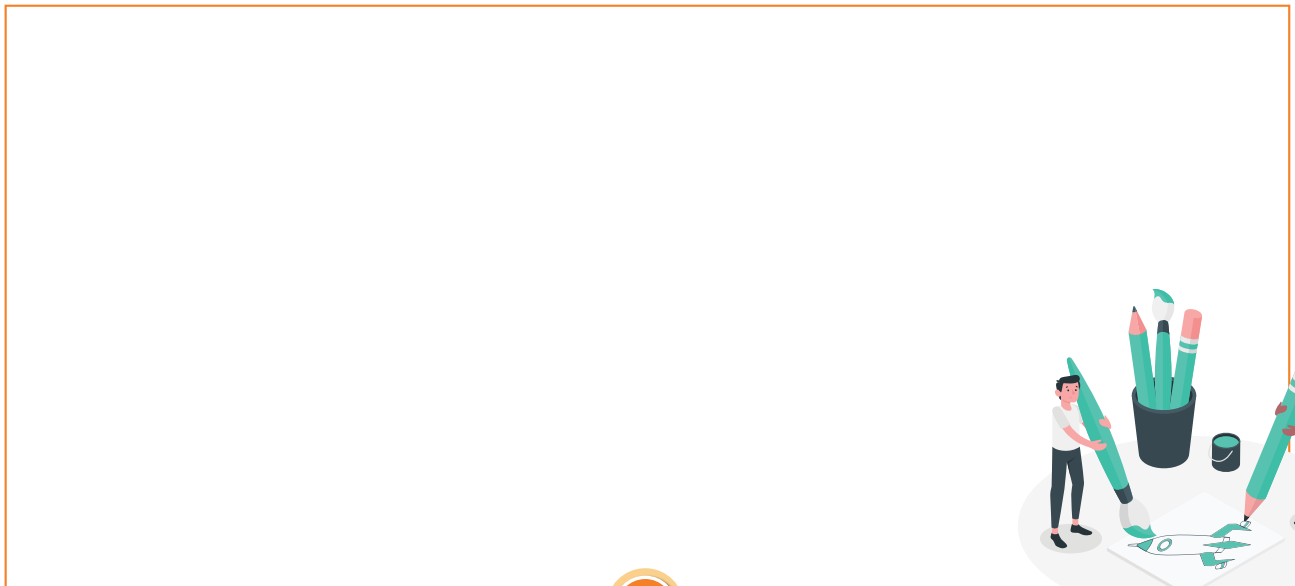
Céard a cheannaíonn tú má bhíonn aon airgead le spáráil agat?

Cén uair a bhíonn tú sona?



An insíonn do fhreagraí aon rud dúinn faoin gcineál duine tú faoi láthair, agus faoi na rudaí atá tábhachtach dar leat?

Tarraing nó cruthaigh colláis siombailí agus pictiúr a dhéanann cur síos ort faoi láthair agus ar na rudaí atá tábhachtach i do shaol faoi láthair, bunaithe ar na freagraí thuas agus gnéithe eile díot féin nach bhfuil curtha san áireamh thuas b'fhéidir.



Pléphointí molta

- Céard a cheap tú faoin
- An dóigh leat go mbeidh na rudaí atá tábhachtach i do shaol faoi láthair, agus a bhfuil luach ag baint leo, tábhachtach agus luachmhar sna blianta amach romhainn?
- Cén cineál rudaí a athróidh ó thaobh tábhachta de le himeacht ama, dar leat?
- Cén cineál rudaí a bheidh tábhachtach go leanúnach, dar leat?
- An bhfuil cosúlachtaí/patrúin ag baint leis na rudaí a shíleann an rang a bheidh tábhachtach go leanúnach? (e.g. *tuiscint ort féin, inscne agus claonadh san áireamh; caidreamh le baill teaghlaigh; cairdeas (ainneoin go mb'fhéidir go mbeidh cairde difriúla ag daoine); sláinte; cuspóir an tsaoil, etc.*), agus na rudaí sin a d'fhéadfadh athrú e.g. *cineál ceoil, faisin, bia, grúpaí cairdis, etc.*)
- Cén fáth an mbaineann tábhacht leis na rudaí atá tábhachtach dar leat a thuiscint? (e.g. *insíonn sé duit faoi do bhunluachanna, treoraíonn sé do chinntí*).

Nóta an mhúinteora

Táimid ar fad ag dul i dtaithí ar an saol agus tá cinntí á ndéanamh againn bunaithe ar ár dtaithí, cosúil leis na rudaí a thaitníonn linn agus na rudaí nach dtaitníonn linn, na rudaí a bhfuil spéis againn iontu, agus na rudaí nach bhfuil mórán suntais ag baint leo. Beidh tionchar ag na heispéiris agus cinntí seo ar fad ar ár bhféiniúlacht atá ag forbairt.

Ní bheidh cuid de na rudaí atá sainaitheanta ag do mhic léinn mar rudaí atá tábhachtach anois chomh tábhachtach céanna de réir mar a théann siad in aois, agus de réir mar a athraíonn a dtuiscint agus a saol. Beidh rudaí eile tábhachtach i gcónaí de bhrí gur gnéithe bunúsacha de shaol an duine iad. Is rud maith é a bheith airdeallach ar na rudaí seo ar fad.

Is trí fhoghlaim a éiríonn linn meas a bheith againn orainn féin agus tús a chur le haithne cheart a chur ar dhaoine eile agus meas a bheith againn orthu.

Céim 3: Machnamh

Smaoinigh ar agus taifead do chuid freagraí ar na ceistanna seo a leanas i do chóipleabhar nó dialann OSPS:

- Trí rud a chiallaíonn gur duine uathúil mé...
- Ceann de mo cháilíochtaí a thaitníonn liom...
- Rud éigin/duine éigin a spreagann mé... de bhrí...

NÓ

Léirshamlú treoraithe: Is duine uathúil mé



Léirshamhlú treoraithe: Is duine uathúil mé

Suigh go ciúin, dún do shúile, nó más mian leat díriú ar phointe ar an mballa nó ar an urlár os do chomhair.

Bíodh do chosa leagtha ar an talamh agat agus do lámha i d'ucht.

Bí airdeallach ar d'análú, isteach agus amach. Scaoil le do ghuaillí. Tabhair aird ar an aer ag déanamh teagmhála le do shrón agus do bholg ag leathadh nuair a anáilann tú isteach.

Bí airdeallach ar conas a bhraitheann do chorp faoi láthair. Díriú ar conas a mhothaíonn do cheann, aghaidh, muineál, droim, bolg, cosa.

Anois smaoinigh ar am nuair a bhí tú an-sásta – b'fhéidir go raibh rud éigin a thaitníonn leat á dhéanamh agat, b'fhéidir go raibh tú i gcomhlúadar daoine a thaitníonn leat, b'fhéidir go raibh tú in áit a thaitníonn leat. Smaoinigh ar chomh sona is a bhí tú – suaimhneach, sásta, áthasach, lán grá.

Céard iad na dathanna a fheiceann tú? Céard a chloiseann tú? Cén cineál bolaidh atá le fáil? Céard is féidir leat lámh a leagan air? Céard is féidir leat a bhlaiseadh?

Caith tamall ag smaoiniamh ar an gcuimhne sin. Bain taitneamh as, agus as na mothúcháin shuaimhneacha.

Smaoinigh ar an ngrá agus ar an áthas agus ar rud éigin a spreagann tú, rud éigin a chuireann gliondar ar do chroí nuair a smaoiníonn tú air, rud éigin spreagúil agus spésiúil. B'fhéidir go mbaineann sé le cuimhne shona, nó le rud éigin eile ar fad b'fhéidir.

Caith nóiméad ag smaoiniamh air seo. Bain taitneamh as an áthas, na sceitimíní, an grá agus an dúil le linn duit a bheidh ag samhlú an radhairc sin.

Arís, bí airdeallach ar an tslí a mhothaíonn do chorp, ceann, muineál, droim, bolg agus cosa.

Bí airdeallach ar d'análú, isteach agus amach.

Bíodh do chosa leagtha ar an talamh agat, agus nuair a bhíonn tú réidh, oscail do shúile.

Nóta an mhúinteora

De bhrí gurb é seo an chéad léirshamhlú treoraithe, ní mór duit a bheith airdeallach ar an tionchar atá aige ar na mic léinn. D'fhéadfadh roinnt mac léinn taitneamh a bhaint as agus d'fhéadfadh roinnt mac léinn a bheith ag streachailt leis. Cuir in iúl do na mic léinn gur féidir leo labhairt leo go príobháideach mura raibh a neispéireas féin dearfach. B'fhéidir go mbainfeadh a leithéid sin de mhic léinn tairbhe as teicníc scithe eile agus go mbeadh tacaíochtaí scoile breise ag teastáil uathu.

Is bealach cumhachtach é an léirshamhlú treoraithe seo chun cur in iúl do na mic léinn ainneoin go bhfuil cuimhní sona difriúla agus foinsí spreagtha difriúla againn ar fad, go bhfuilimid ar fad nasctha lena chéile trí shonas, grá agus síocháin.

Gníomhaíocht 3 – M'éachtaí go dtí seo (TF 1.2, 1.3.)

I rith na gníomhaíochta seo, tugtar deis do mhic léinn a machnamh a dhéanamh ar chuid dá néachtaí saoil go dtí seo, an cleachtas agus an iarracht a bhaineann le rath a chinntiú agus na láidreachtaí agus cáilíochtaí carachtair a d'úsáid siad fad is a bhí siad i mbun machnaimh ar a gcuid éachtaí.

Céim 1: Machnamh ar a gcuid éachtaí

Fiafraigh de na mic léinn na ceistanna seo a leanas a phlé ingrupaí beaga:

- Céard a d'éirigh linn a dhéanamh nuair a bhíomar idir 0–2 bhliain d'aois?
- Céard a d'éirigh linn a dhéanamh nuair a bhíomar idir 0–5 bhliain d'aois?
- Céard a d'éirigh linn a dhéanamh nuair a bhíomar idir 5–10 mbliana d'aois?

Taifead an t-aiseolas ó na mic léinn trí úsáid a bhaint as nóta an Mhúinteora chun an díospóireacht a threorú.

Nóta an mhúinteora

Idir 0-2 bhliain, éiríonn le formhór againn foghlaim conas siúl. Chuireamar meáchan ar ár gcosa, sheasamar suas, rinneamar iarracht cos amháin a chur roimh an gcos eile, thiteamar agus sheasamar na céadta uair go dtí gur éirigh linn a bheith ag lapadán, ag siúl agus ag rith. Go hiondúil, tógann sé 18 mhí ar leanbh foghlaim conas siúl.

Idir 0-5 bhliain, d'fhoghlaimíomar conas a bheith ag caint. Chualamar ár dtuismitheoirí/ár gcúramóirí ag caint, rinneamar iarracht aithris a dhéanamh orthu, rinneamar fuaimeanna, rinneamar meangadh gáire, dúramar focail aonair, d'éirigh linn dhá nó trí fhocal a rá i ndiaidh a chéile, thosaíomar ag cur abairtí le chéile agus i ndeireadh na dála d'éirigh linn comhrá a dhéanamh. Ag cúig bliana d'aois, bíonn 80% de na focail a theastaíonn ó leanbh do chumarsáid laethúil ar eolas aige.

Idir 5-10 mbliana, foghlaimíonn beagnach gach duine conas léamh. D'fhoghlaimíomar an aibítir, d'fhoghlaimíomar na fuaimeanna a mheaitseálann an litir, d'fhoghlaimíomar conas litreacha a úsáid le chéile chun focail a dhéanamh, d'fhoghlaimíomar conas abairtí a léamh, d'fhoghlaimíomar conas gearrscéalta a léamh, scéalta níos faide agus leabhair.

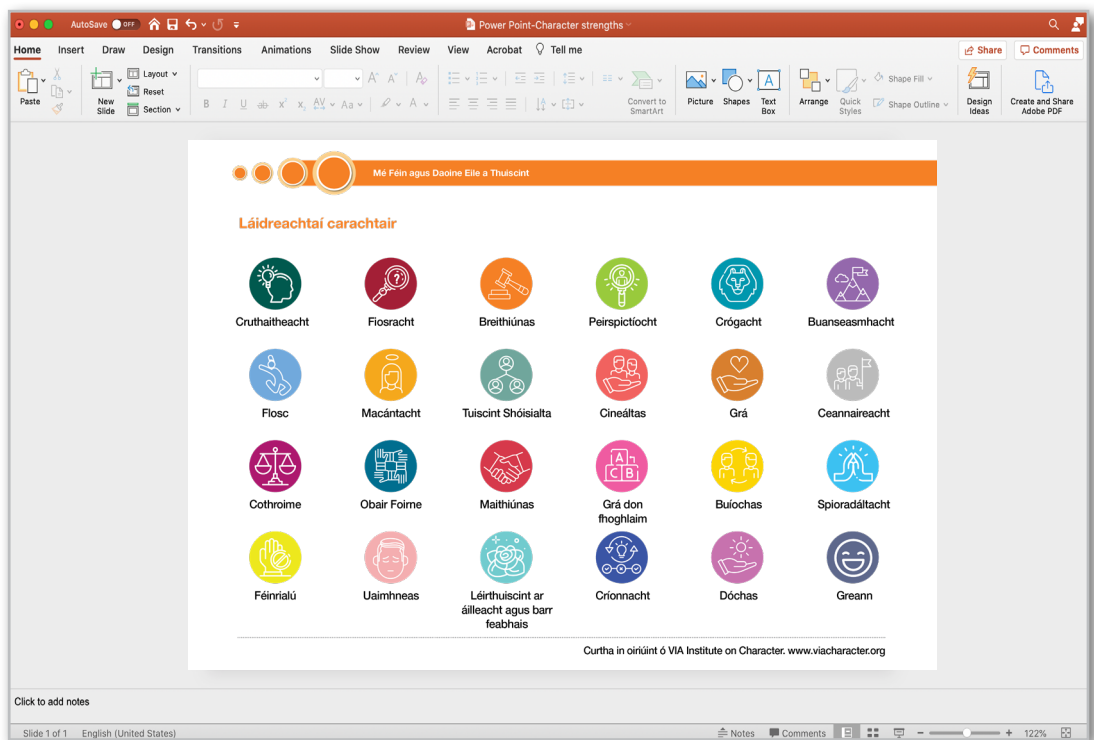
Céim 2: M'éachtaí go dtí seo...



Dáil an **Bhileog Oibre – M'éachtaí go dtí seo...** agus fiafraigh de na mic léinn í a líonadh isteach.



Taispeáin an **Sleamhnán PowerPoint – Láidreachtaí carachtair**. Fiafraigh de na mic léinn a machnamh a dhéanamh faoina gcuid éachtaí go dtí seo agus faoi na láidreachtaí carachtair a chabhraigh leo. Más mian leo, is féidir leo a láidreachtaí carachtair a thaifeadadh ina mbileog oibre.



Nóta an mhúinteora

Is cáilíochtaí iad láidreachtaí carachtair a bhfuil tionchar acu ar conas a dhéanaimid machnamh, conas a mhothaímid agus ar ár n-iompar. Deis chumhachtais do na mic léinn más féidir leo na láidreachtaí carachtair a chabhraigh leo fad is a bhí a gcuid éachtaí á mbaint amach acu a shainaithint agus meas a bheith acu orthu.

Tá láidreachtaí carachtair againn ar fad, ach b'fhéidir go mbeadh deacrachtaí againn iad a shainaithint – i gcodarsnacht lenár bpointí laige nó lochtanna dar linn, ar féidir linn cur síos a dhéanamh orthu go héasca. Dá réir sin, ní mór dúinn níos mó obair a dhéanamh chun ár láidreachtaí a shainaithint agus a admháil. Is den tábhacht é go dtuigimid an méid seo fúinn féin agus go bhfuilimid foighneach linn féin fiú amháin mura féidir linn ár láidreachtaí carachtair a shainaithint. Tá tuilleadh eolais maidir le láidreachtaí carachtair le fáil ag www.viacharacter.org.

Bileog Oibre – M'éachtaí go dtí seo...

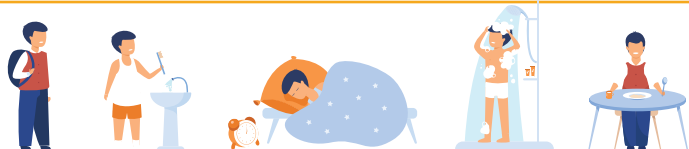
Cúig éacht mhóra...



Cúig éacht bheaga...



Cúig éacht a chiallaíonn go bhfuil mé ag éirí níos neamhspleáiche...





Pléphointí molta

- Céard a cheap tú faoin ngníomhaíocht seo?
- An cúis ionaidh duit an méid atá bainte amach agat cheana?
- Conas a mhothaíonn tú nuair a dhéanann tú do mhachnamh ar agus nuair a ainmníonn tú do láidreachtaí?
- Cén fáth an dóigh leat go bhfuil sé tábhachtach rudaí a thabhairt faoi deara agus aitheantas a thabhairt do d'éachtaí agus láidreachtaí carachtair? (*Motháimid go maith, is ábhar spreagtha atá ann, tuigimid ár gcuid acmhainní, tuigimid chomh láidir is atáimid cheana féin.*)

Céim 3: Machnamh

Smaoinigh ar agus taifead na freagraí ar na ceistanna seo a leanas i do chóipleabhar nó dialann OSPS. Na héachtaí a bhfuil mé bródúil astu...

Láidreacht charachtair a bhaineann liom féin...



Gníomhaíocht 4 – Is duine uathúil mé (TF 1.2, 1.3)

I rith na gníomhaíochta seo, cruthaíonn mic léinn a bpróifíl éirime phearsanta trí úsáid a bhaint as ocht gcineál éirime atá sainaitheanta ag an Ollamh Howard Gardner.

Céim 1: Tobsmaointeoireacht

Nuair a chloiseann tú an focal ‘éirim’ céard a thagann chun cuimhne? Céard iad na bealaí difriúla ina bhféadfadh duine a bheith éirimiúil?

Nóta an mhúinteora

B'fhéidir go mbeadh mic léinn áirithe den tuairim go bhfuil nasc idir éirim agus cumas acadúil. B'fhéidir go mbeadh mic léinn eile den tuairim go mbaineann éirim le réimsí cosúil le ceol, na healaíona, spórt, scileanna sóisialta agus scileanna pearsanta.

Leag béim ar an bpointe go bhfuil roinnt cineálacha difriúla éirime ann. Shainaithin Howard Gardner, ollamh le hoideachas i Scoil Céimithe Oideachais Harvard, ocht gcineál éirime dhifriúla; físiúil/spásúil, teangeolaíoch, loighciúil/matamaiticiúil, colainne/cinéistéiseach, idirphearsanta, inphearsanta agus nádúraíoch. Tá meascán de na cineálacha éirimí difriúla seo againn ar fad agus d'fhéadfaidís fás nó forbairt de réir mar a théimid in aois.

Céim 2: Mo phróifíl éirime uathúil



Dáil an **Bhileog Oibre – Mo phróifíl éirime uathúil** agus tabhair deis do na mic léinn an bhileog a líonadh isteach.

Fiafraigh de na mic léinn a machnamh a dhéanamh ar a dtrí éirim is fearr.

Meabhraigh do na mic léinn ainneoin go mb'fhéidir go bhfuil bua ar leith acu i réimse áirithe nach gá go gciallódh sé sin gurb iad is fearr sa réimse sin, nó nach gá dóibh obair a dhéanamh ar an réimse sin.

Fiafraigh de na mic léinn oibriú ina bpéirí, agus tabhair deis dóibh a bhfreagraí ar an gceistneoir a roinnt lena chéile.

Ansin tabhair deis don rang ar fad teacht le chéile arís, díriú ar gach éirim agus fiafraigh de na mic léinn cén éirim atá ábhartha dóibh féin. Chomh maith leis sin, fiafraigh díobh faoi na rudaí a chabhraigh leo dul chun cinn a dhéanamh i gcomhthéacs na héirime ar leith sin agus roinnt samplaí de na bealaí a úsáideann siad a gcuid éirime a thabhairt.



Bileog Oibre – Mo phróifíl éirime uathúil

D'fhéadfadh an bhileog oibre seo cabhrú leat bealaí ina bhfuil tú éirimiúil a shainaithint. Níl na ráitis uileghabhálach. Má theastaíonn cur síos níos doimhne uait ar iléirim, tá go leor eolais faoin ábhar seo le fáil ar líne.

Léigh gach ráiteas go cúramach. Cuir taobh sa bhosca a dhéanann an cur síos is fearr ar do fhreagra ar an ráiteas.

5 = aontaím go láidir

4 = aontaím

3 = ní aontaím ná ní easaontaím

2 = easaontaím

1 = easaontaím go láidir



Éirim an cheoil	1	2	3	4	5
Is breá liom a bheith ag éisteacht le ceol.					
Is breá liom a bheith ag canadh.					
Seinnim uirlis cheoil.					
Cumaim mo chuid amhrán féin.					
Tá tuiscint mhaith agam ar rithim, airde agus luas.					
Iomlán					



Éirim amhairc/spásúil	1	2	3	4	5
Is breá liom a bheith ag tarraingt nó ag péinteáil.					
Is breá liom a bheith ag féachaint ar léarscáileanna.					
Is féidir liom gach rud a shamhlú go cruinn i m'intinn.					
Tá tuiscint mhaith agam ar uigeacht, foirm, dath agus scáthú.					
Is breá liom rudaí tríthoiseacha a dhéanamh (e.g. Lego, Minecraft).					
Iomlán					



Éirim theanga	1	2	3	4	5
Is breá liom a bheith ag léamh.					
Is maith liom aistí agus scéalta a scríobh.					
Is maith liom teangacha a fhoghlaim.					
Tá dialann agam.					
Is breá liom focail nua a fhoghlaim agus a úsáid.					
Iomlán					



Loighciúil/matamaiticiúil	1	2	3	4	5
Taitníonn mata liom.					
Bainim taitneamh as puzzle a dhéanamh.					
Éiríonn liom an saol a thuiscint trí loighic agus réasún.					
Tá mé in ann smaointe casta agus teibí a thuiscint.					
Tá mé in ann patrúin agus caidreamh idir rudaí difriúla a aithint.					
Iomlán					



Éirim cholainne/chinéistéiseach	1	2	3	4	5
Is breá liom a bheith i mbun gníomhaíochta fisiciúla agus a bheith aclaí.					
Is breá liom scileanna/teicnící fisiciúla nua a fhoghlaim.					
Tá cothromaíocht agus comhordú lámh agus súl maith agam.					
Imríim spóirt/bím ag damhsa gach seachtain.					
Tá mé in ann rudaí a dhéanamh le mo lámha.					
Iomlán					



Éirim idirphearsanta	1	2	3	4	5
Is maith liom a bheith i gcomhluadar daoine eile.					
Réitím go maith le gach cineál duine.					
Tá mé in ann tuairimí daoine eile a chur san áireamh.					
Is féidir liom noda a thabhairt faoi deara a chabhraíonn liom conas a mhothaíonn daoine eile a thuiscint.					
Bíonn a fhios agam céard ba cheart dom a rá/a dhéanamh chun a chinntiú go mhothaíonn daoine eile níos fearr.					
Iomlán					



Éirim nádúraíoch	1	2	3	4	5
Is maith liom aire a thabhairt do rudaí beo.					
Taitníonn an dúlra liom agus tugaim na hathruithe ar na séasúir faoi deara.					
Tá mé in ann speicis dhifriúla plandaí agus ainmhithe a aithint.					
Tugaim patrúin sa timpeallacht nádúrtha faoi deara.					
Cuireann truailliú isteach go mór orm agus sílim go bhfuil sé ríthábhachtach aire a thabhairt don dúlra.					
Iomlán					

Mo réimsí éirime is fearr:

Nóta an mhúinteora

Thug Carol Dweck, ollamh le síceolaíocht in Ollscoil Stanford, faoi deara gur féidir linn ár n-éirim a fhorbairt de réir a chéile, trí chleachtadh agus iarracht, má bhainimid tairbhe as ‘meon fáis’ seachas ‘meon seasta’. Is éard atá i gceist le ‘meon seasta’ creideamh go bhfuil bua agus éirim sa duine ó dhúchas agus nach féidir a leithéid a athrú (e.g. ‘Níl mé in ann é a dhéanamh. Níl mé in ann.’). Is creideamh é ‘meon fáis’ gur féidir éacht a dhéanamh trí chleachtadh agus iarracht (e.g. ‘Níl mé in ann é a dhéanamh fós. Má leanann mé ar aghaidh ag triail, bheinn in ann é a dhéanamh.’).

Tá sé tábhachtach dúshlán ráiteas ‘meon seasta’ a thabhairt go réidh, cosúil le ‘Níl mé go maith ag... nó ní bheinn in ann X a dhéanamh riamh... B’fhéidir go mbeadh an físeán YouTube seo a leanas (fad - 2 nóiméad) úsáideach mar bhonn eolais don phlé. <https://www.youtube.com/watch?v=JfdoJxPjp1k&feature=youtu.be>

Pléphointí molta

- Céard a shíl tú nuair a chonaic tú do phróifíl éirime féin agus nuair a chuala tú faoi phróifíl éirime daoine eile?
- Smaoinigh ar réimse amháin inar bronnadh marc ard ort. Céard a chabhraigh leat? (e.g. *cleachtadh, obair chrua, múinteoir nó oiliúnóir maith*).
- Sna réimsí sin a raibh scór níos ísle luaite leo, an bhféadfá an rud céanna a chur i bhfeidhm? An bhféadfadh éirimí a bheith agat nach bhfuil tú eolach orthu fós de bhrí nach raibh an deis agat níos mó a fhoghlaim fúthu, nó de bhrí nach bhfuil mórán cleachtaidh déanta agat? Céard faoi triail a bhaint as rud éigin nua?
- Cén fáth an bhfuil sé tábhachtach leanúint ar aghaidh le réimsí éirime a bhfuil tú go maith acu cheana féin a fhorbairt? (*Mothaíonn daoine go bhfuil obair mhaith déanta acu má ghlacann siad páirt i ngníomhaíocht a éilíonn scil agus má fhaigheann siad máistreacht ar an ngníomhaíocht sin.*)

Céim 3: Gníomhaíocht le déanamh sa bhaile



Tá próifíl éirime dhifriúil ag gach duine. As seo go ceann seachtaine, déan iarracht aird a thabhairt ar na héirimí atá ag do theaghlach agus cairde. Seans go dtabharfaidh tú éirimí soiléire faoi deara, ach bí ag faire amach d'éirimí eile agus taifead iad i do chóipleabhar nó dialann OSPS.

Chomh maith leis sin, b'fhéidir gur mhaith leat éirim a roghnú go príobháideach a bhí leath bealaigh síos an liosta agus iarracht a dhéanamh díriú ar an éirim sin.



Gníomhaíocht 5 – Spriocanna a shonrú (TF 1.9)

I rith na gníomhaíochta seo, foghlaimíonn agus cleachtann mic léinn an scil a bhaineann le spriocanna a shonrú. Ní fiafrófar díobh a spriocanna pearsanta a roinnt leis an rang.

Céim 1: Tobsmaointeoireacht

Fiafraigh de na mic léinn tamall a chaitheamh ag tobsmaointeoireacht faoi spriocanna a bhféadfadh daoine óga a shonrú dóibh féin agus taifead iad ar an gclár.

Ag féachaint ar an liosta – cén fáth an dóigh leat go bhfuil sé

Nóta an mhúinteora

Trí bheith ag díriú ar spriocanna lánbhrí feabhsaítear sástacht agus folláine. Má tá sprioc ag duine agus má chomhlíonann sé nó sí an sprioc sin, cruthaítear deis a bhaineann le mothúchán dearfach – tá tú sásta leis an méid atá bainte amach agat.

The best prize that life has to offer is the chance to work hard at work worth doing.
–Theodore Roosevelt

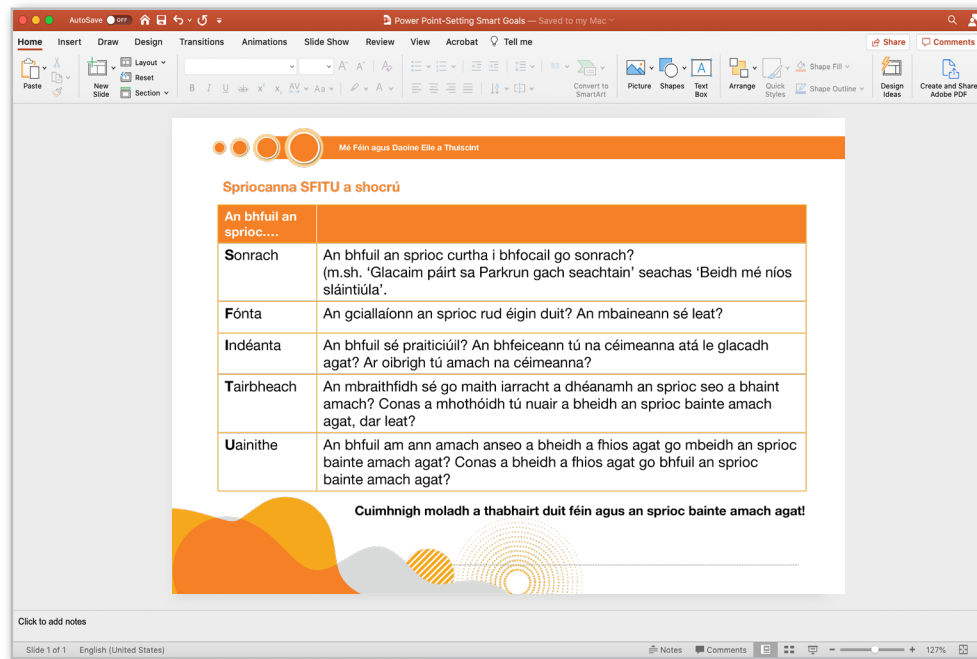
Céim 2: Conas spriocanna a shonrú



Taispeáin an **Sleamhnán PowerPoint – Spriocanna cliste a shonrú** agus léigh an t-eolas atá le fáil ann.

Roinn an rang i ngrúpaí de thriúr nó ceathrar. Tabhair deis do gach grúpa spriocanna a shonrú do charachtar samhailteacht (Séan nó Síle) atá san aoisghrúpa céanna leis na mic léinn i do rang. Sonraigh spriocanna don charachtar seo a bhaineann le cairdeas, saol sa bhaile, caithimh aimsire, obair scoile, sláinte agus corpacmhainne. Beidh ar an gcarachtar na spriocanna seo a chomhlíonadh laistigh de bhliain amháin.

Taifead aiseolas ó na grúpaí seo, seiceáil an leanann na spriocanna molta na treoirlínte atá sonraithe ar an sleamhnán PowerPoint.



Nóta an mhúinteora

Trí dhíriú ar spriocanna réalaíocha atá dúshlánach ach inbhainte amach, is féidir sonas, éifeachtúlacht agus folláine a fheabhsú. Tá an Dr Carol Dweck den tuairim gur príomhdhúshlán a bhaineann le spriocanna a chomhlíonadh é 'meon seasta' a bheith ag duine. Is creideamh é seo go bhfuil bua agus éirim sa duine ó dhúchas agus nach féidir a leithéid a athrú (e.g. 'Níl mé in ann é a dhéanamh. Níl mé in ann.'). I gcodarsnacht, is creideamh é 'meon fáis' gur féidir éacht a dhéanamh trí chleachtadh agus iarracht (e.g. 'Níl mé in ann é a dhéanamh fós. Má leanann mé ar aghaidh ag triail, bheinn in ann é a dhéanamh.'). B'fhéidir go mbeadh deis agat an 'meon fáis' a phlé i rith na díospóireachta.

Pléphointí molta

- Conas a mhothaíonn sibh faoi spriocanna a shonrú daoibh féin? Cén fáth a
- bhféadfadh drogall a bheith orainn spriocanna a shonrú?
- Céard a d'fhéadfadh cabhrú le duine éigin spriocanna a shonrú fiú amháin má bhí drogall air nó uirthi a leithéid a dhéanamh?

Céim 3: Spriocanna pearsanta a shonrú

Tabhair deis do na mic léinn trí nó ceithre sprioc a shonrú dóibh féin, a bhaineann le cairdeas, an saol sa bhaile, obair scoile, caithimh aimsire, sláinte nó corpacmhainn, trí úsáid a bhaint as na scileanna a d'fhoghlaim siad sa rang agus trí iad a thaifeadadh ina gcóip leabhair nó dialann OSPS.

Meabhraigh do na mic léinn na spriocanna a shonrú ar bhealach dearfach. Ba cheart spriocanna a scríobh síos agus machnamh a dhéanamh orthu go rialta. Mar shampla, b'fhéidir gur mhaith le mic léinn na spriocanna a ghreamú den bhalla taobh lena leaba ionas gur féidir leo breathnú orthu gach maidin agus tráthnóna. D'fhéadfadh sé seo cabhrú le spreagadh agus buanseasmhacht.



Gníomhaíocht 6 – Muintearas agus nasc (LO 1.6, 1.7)

I rith na gníomhaíochta seo, déanfaidh mic léinn machnamh ar a n-eispéireas ar a bheith páirteach i ngrúpaí difriúla, muintearas agus nasc, agus conas a d'fhéadfaidís cabhrú le daoine eile chun a bheith rannpháirteach, chun glacadh leo agus chun meas a léiriú dóibh sa scoil agus i réimsí eile den saol. Is gníomhaíocht leantach a bhaineann le gníomhaíocht 2 í seo. Ainneoin gur féidir an ghníomhaíocht seo a dhéanamh le haon bhliainghrúpa, b'fhéidir gur cheart deis a thabhairt do mhic léinn chéad bhliana cúpla seachtain a chaitheamh sa scoil ionas go mbeidh siad sách compordach chun an ghníomhaíocht seo a dhéanamh.

Céim 1: Plé leis an rang uile

Smaoinigh ar ghníomhaíocht 2 nuair a phléamar na grúpaí a bhfuil sibh páirteach iontu agus nasctha leo – do theaghlach, cairde, foireann nó rang, mar shampla.

Céard a chabhraíonn leat a bheith páirteach sna grúpaí seo? *(Glacann na daoine eile leat, tá meas acu ort agus cinntíonn siad go bhfuil tú páirteach sa mhéid a bhíonn á dhéanamh ag an ngrúpa).*

Cén fáth an dóigh leat go bhfuil sé tábhachtach go mothaíonn gach duine óg go bhfuil sé nó sí páirteach i ngrúpaí? *(Tá tábhacht ag baint le bheith páirteach i do scoil agus rang, agus leis an tuiscint go bhfuil tú á chur san áireamh ag do mhúinteoirí agus ag do ghrúpa cairde ar mhaithe le do shláinte agus folláine.)*

Nóta an mhúinteora

Seo a leanas an sainmhíniú is coitianta a úsáidtear chun cur síos a dhéanamh ar 'Muintearas scoile' - "a mhéid a mhothaíonn mic léinn go bhfuil daoine ag glacadh leo go pearsanta, go bhfuil meas orthu, go bhfuil siad curtha san áireamh agus go bhfuil daoine eile i dtimpeallacht shóisialta na scoile ag tacú leo." (Goodenow agus Grady, 1993).

Tá nasc idir muintearas agus nasc le scoil agus torthaí acadúla níos fearr. Chomh maith leis sin, tá sé nasctha le hanacair mhothúcháinach laghdaithe, caitheamh tobac laghdaithe, úsáid alcóil laghdaithe, úsáid drugaí laghdaithe agus níos lú seans go nglacfar páirt i ngníomhaíocht ghnéasach ag aois óg.

Ba cheart do mhúinteoirí súil a choinneáil ar an méid atá ag tarlú agus aiseolas ó na mic léinn a thaifeadadh agus labhairt le mac léinn go príobháideach agus/nó labhairt le foireann tacaíochta na mac léinn faoi aon ábhar inní má tá mac léinn leithlisithe nó má bhí deacrachtaí aige nó aici grúpaí cairdis a bhunú.

Céim 2: Ag mothú go bhfuil tú á chur san áireamh



Roinn an rang i ngrúpaí beaga agus tabhair cóip den **Bhileog Oibre – Ag mothú go bhfuil tú á chur san áireamh** do gach grúpa.

Tabhair deis do na mic léinn na ceisteanna a fhreagairt ina n-aonar ar dtús, ansin pléigh na ceisteanna lena ngrúpa agus líon amach an bhileog oibre le chéile mar ghrúpa.

Glac le haiseolas ó ngach grúpa.

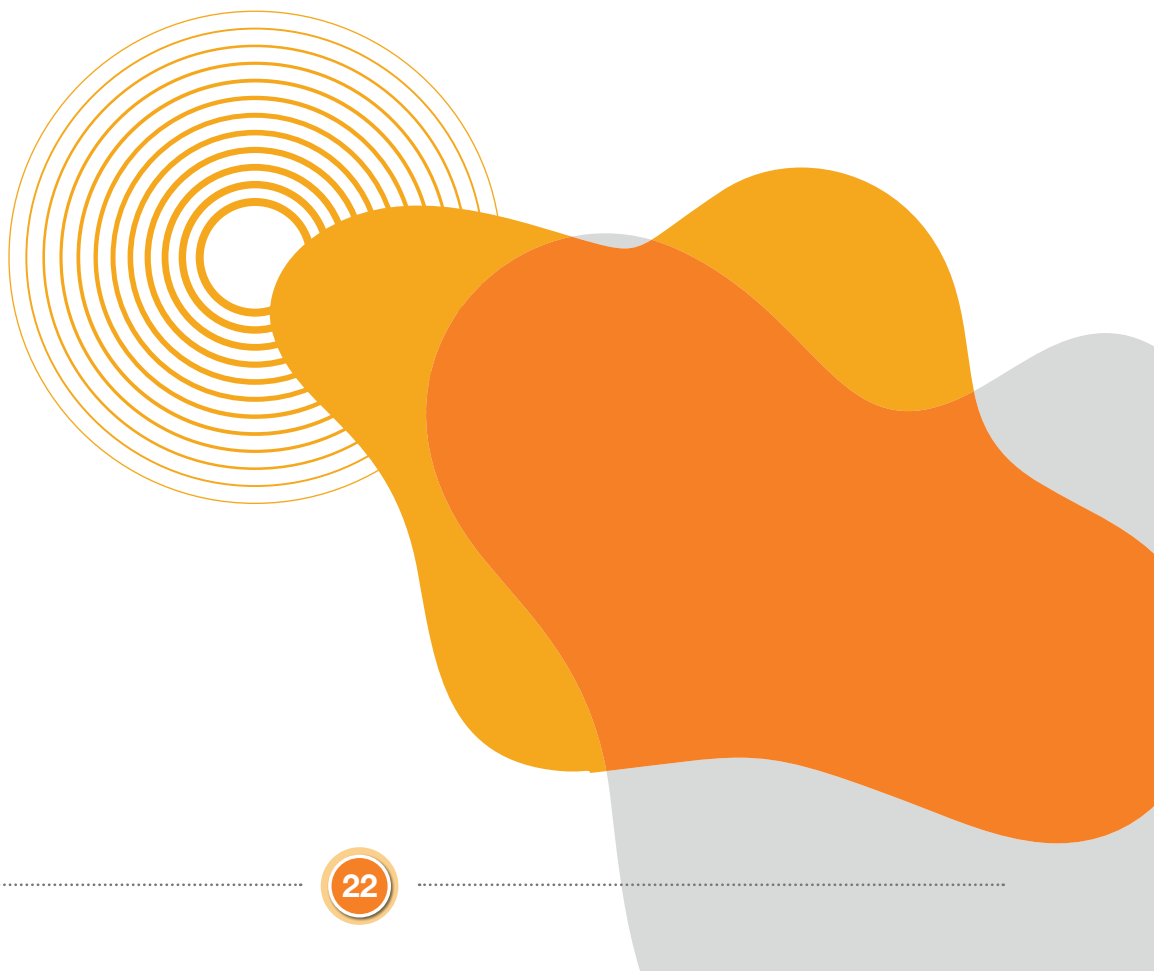
Pléphointí molta

- Céard is féidir linn a dhéanamh mar rang chun a chinntiú go mothaíonn gach duine go bhfuil sé nó sí á chur san áireamh agus gur rang é seo a bhfuil gach duine sásta a bheith ag freastal air?

Céim 3: Léirshamhlú treoraithe

Sular féidir linn glacadh le daoine eile, meas a bheith againn orthu, iad a chur san áireamh agus tacú leo, ní mór go mbeimis in ann glacadh linn féin, meas a bheith againn orainn féin agus tacú lena chéile.

Tá an léirshamhlú treoraithe seo a leanas dírithe ar fhéinghlacadh.





Bileog Oibre – Ag mothú go



Tarraing pictiúr nó scríobh roinnt focal a chuireann síos ar an mothú go bhfuil tú á chur san áireamh?

Céard a chabhraíonn leat a mhothú go bhfuil tú páirteach i ngrúpa/á chur san áireamh?



Céard is féidir leat a dhéanamh chun daoine eile a chur san áireamh?



Léirshamhlú treoraithe

Suigh go ciúin, dún do shúile, nó más mian leat díriú ar phointe ar an mballa nó ar an urlár os do chomhair.

Bíodh do chosa leagtha ar an talamh agat agus do lámha i d'ucht, nó leag lámh amháin ar do chroí agus lámh amháin ar do bholg, ionas gur féidir leat tú féin a mhothú ag anáil.

Bí airdeallach ar d'anáil, isteach agus amach. Scaoil le do ghuaillí. Tabhair aird ar an aer ag déanamh teagmhála le do shrón agus mothaigh do bholg ag leathadh nuair a anáilann tú isteach.

Glac sos.

Anois, samhlaigh go bhfuil tú ag siúl taobh le sruthán, ag imeall foraoise.

Is féidir leat solas na gréine ag scaladh trí na crainn a mhothú, tá do chorp á théamh go deas séimh agus cloiseann tú an sruthán ag sreabhadh go mall taobh leat. Tugann tú na crainn agus na bláthanna taobh leis an gcosán faoi deara. B'fhéidir go mbeidh na héin ag canadh le cloisteáil agat. Lean ar aghaidh ag siúl go dtí go sroicheann tú trá ghainmheach bhán, álainn, thréigthe.

Siúil feadh na trá chomh fada leis an uisce. Tá do chosa san uisce te. Suíonn tú síos ar an ngaineamh, mothaíonn tú solas deas na gréine ag scaladh ort, mothaíonn tú an gaineamh te faoi do chosa fad is atá an t-aer te á anáil isteach agat.

Glac sos.

Tugann tú na dathanna, na fuaimeanna agus na bolaithe mórthimpeall ort faoi deara. Ligeann tú do scíth sa síocháin agus teas, agus tá a fhios agat go bhfuil gach duine sásta glacadh leat agus grá a thabhairt duit díreach mar atá tú anois.

Is cuma má mhothaíonn tú nach bhfuil mórán tuillte agat nó go bhfuil tú neamhfhiúntach. Tá an saol mar atá. Fad is atá tú i do shuí ansin, abair an méid seo a leanas;

Coinnigh sábháilte, cosanta agus saor ó dhíobháil inmheánach agus sheachtrach mé

Beidh mé sona sásta

Beidh mé sláintiúil agus ag feidhmiú go hiomlán chomh fada agus is féidir

Beidh deis agam taitneamh a bhaint as folláine.

Glac sos.

Abair arís.

Glac sos.

Bí airdeallach ar d'anáil isteach agus amach. Díriú ar conas a mhothaíonn do ghuaillí, ceann, muineál, droim, géaga, cosa. Go mall, samhlaigh tú féin ag seasamh suas agus ag siúl go mall ar an trá. Siúil ar ais tríd an bhforaois, ar ais chuig an sruthán.

Bí airdeallach ar d'anáil, isteach agus amach. Éist leis na fuaimeanna atá le cloisteáil sa seomra.

Bíodh do chosa leagtha ar an talamh agat, agus nuair a bhíonn tú réidh, oscail do shúile.

