

Bileog Oibre 7A: Breosla le haghaidh an lae

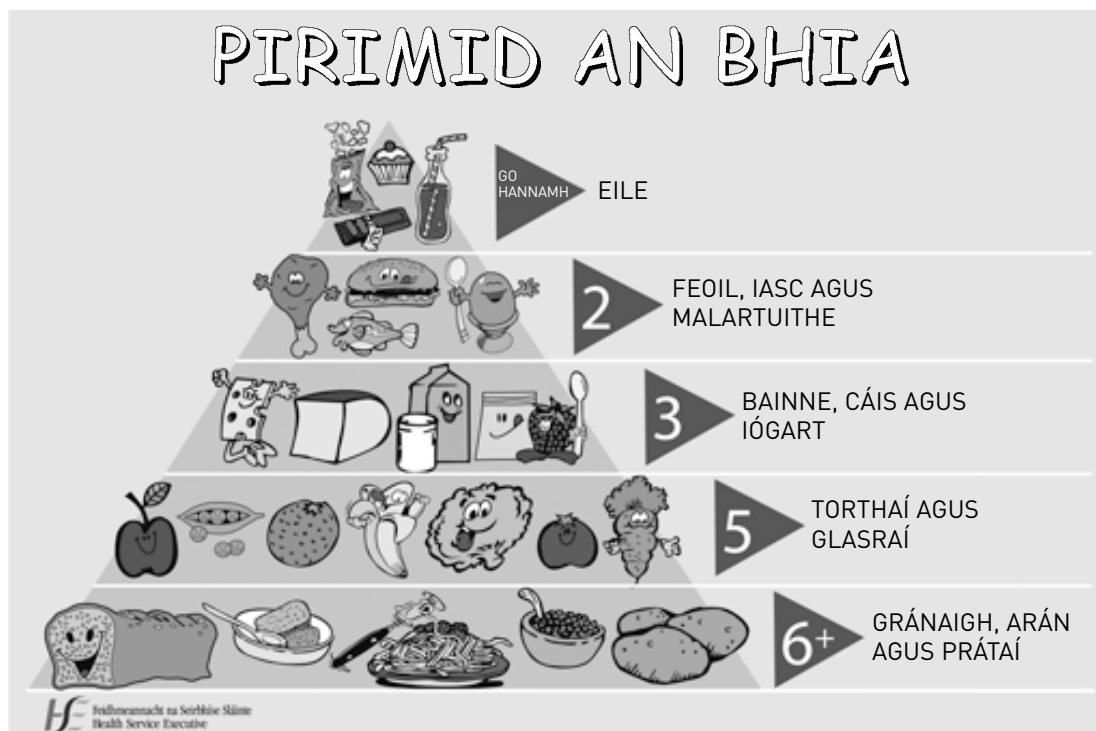
Is cineálacha breosla iad ola, peitрил, móin nó gás. Is é an bia an breosla le haghaidh do choirp. Mar sin caithfidh tú go leor bianna difriúla a ithe chun fanacht aclaí agus sláintiúil. Tugann an bia a itheann tú fuinneamh duit le haghaidh na scoile agus gníomhartha laethúla, ach caithfidh tú na bianna cearta agus an méid ceart a ithe. Má chuireann tú droch bhreosla isteach i do charr, ní oibreoidh an carr i gceart. Tarlaíonn an rud céanna leis an gcorp.

Fíricí Greannmhara faoi Bhia:

1. Tógann sé dhá lá ar bhia taisteal trí do chorp.
2. Tógann sé 6 soicind ar bhraon bainne dul chomh fada le do bholg.
3. Déanaimid 1.7 lítear seile gach lá.
4. Baineann píosaí difriúla den teanga blas as rudaí difriúla. Baineann barr na teanga blas as rudaí milse agus as rudaí goirte. Baineann cúl na teanga blas as rudaí searbha agus baineann taobhanna na teanga blas as rudaí géara. (goirt = blas salainn).
5. Is féidir le do bhlaslóga athrú nuair a théann tú in aois. B'fhéidir go n-íosfaidh tú rudaí faoi cheann cúpla bliain nach maith leat anois in aon chor.

Imscrúdú

Cuir píosaí beaga líomóide, siúcra, fínéagar agus salann ar do theanga chun fáil amach cén áit a bhfuil do chuid blaslóga. Insíonn blaslóga do do inchinn má tá rud éigin milis, goirt, searbh nó géar.



Is treoir iontach é an léaráid seo faoin méid de gach cineál bia ar cheart dúinn a ithe gach lá. Taispeánann sé freisin cé mhéad de na bianna seo a theastaíonn uainn chun fanacht sláintiúil.

Féach ar an léaráid seo agus labhair le duine éigin as do rang faoi na cineálacha difriúla bia is féidir libh a ithe le haghaidh réim chothrom bia a fháil ag bricfeasta, lón agus dinnéar.



Bileog Oibre 7A: Breosla le haghaidh an lae

Is cineálacha breosla iad ola, peitрил, móin nó gás. Is é an bia an breosla le haghaidh do choirp. Mar sin caithfidh tú go leor bianna difriúla a ithe chun fanacht aclaí agus sláintiúil. Tugann an bia a itheann tú fuinneamh duit le haghaidh na scoile agus gníomhartha laethúla, ach caithfidh tú na bianna cearta agus an méid ceart a ithe. Má chuireann tú droch bhreosla isteach i do charr, ní oibreoidh an carr i gceart. Tarlaíonn an rud céanna leis an gcorp.

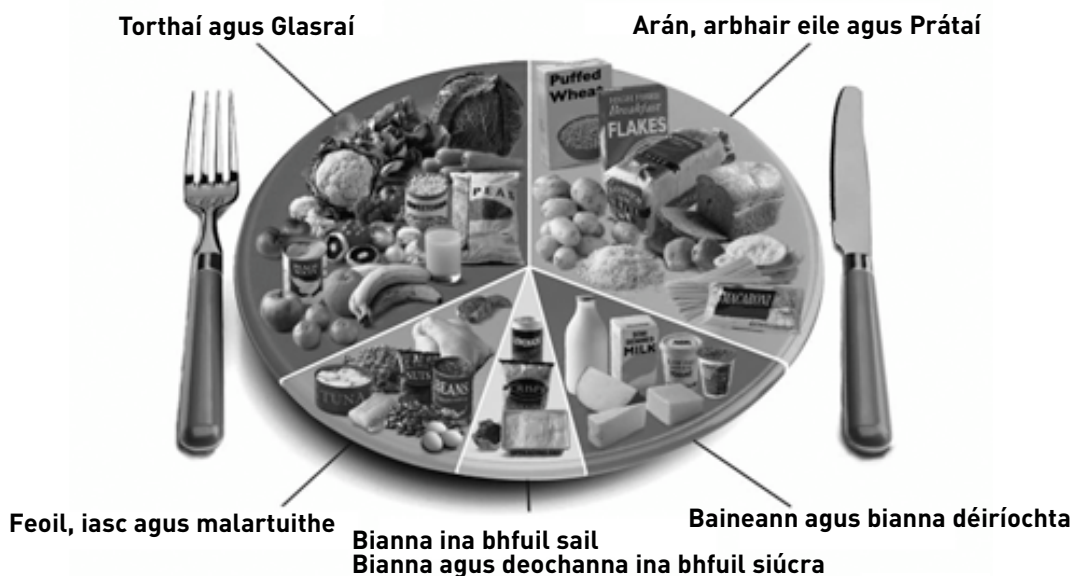
Fíricí Greannmhara faoi Bhia:

1. Tógann sé dhá lá ar bhia taisteal trí do chorp.
2. Tógann sé 6 soicind ar bhraon bainne dul chomh fada le do bholg.
3. Déanaimid 1.7 lítear seile gach lá.
4. Baineann píosáí difriúla den teanga blas as rudaí difriúla. Baineann barr na teanga blas as rudaí milse agus as rudaí goirte. Baineann cúl na teanga blas as rudaí searbha agus baineann taobhanna na teanga blas as rudaí géara. (goirt = blas salainn).
5. Is féidir le do bhlaslóga athrú nuair a théann tú in aois. B'fhéidir go n-íosfaidh tú rudaí faoi cheann cúpla bliain nach maith leat anois in aon chor.

Imscrúdú

Cuir píosáí beaga líomóide, siúcra, fínéagar agus salann ar do theanga chun fáil amach cén áit a bhfuil do chuid blaslóga. Insíonn blaslóga do do inchinn má tá rud éigin milis, goirt, searbh nó géar.

Cothromaíocht Mhaith Sláinte



Tá cúig phríomhghrúpa bianna luachmhara ann



Is treoir iontach é an léaráid seo faoin méid de gach cineál bia ba cheart dúinn a ithe gach lá. Taispeánann sé freisin cé mhéad de na bianna seo a theastaíonn uainn chun fanacht sláintiúil.

Féach ar an léaráid seo agus labhair le duine éigin as do rang faoina cineálacha difriúla bia is féidir libh a ithe le haghaidh réim chothrom bia a fháil ag bricfeasta, lón agus dinnéar.



Bileog Oibre 7C: Aclaíocht

Is cuma cén sórt aimsire atá ann nó cé mhéad cairde atá timpeall ort, tá bealach ann i gcónaí chun a bheith gníomhach agus chun spraoi a bheith agat. Seo é an chaoi:

1. Nuair nach bhfuil ann ach tú féin.

Uaireanta nuair a bhíonn tú leat féin bíonn seans agat scileanna nua a chleachtadh. Má imríonn tú camógaíocht/iománaíocht, is féidir leat liathróid leadóige a bhualadh in aghaidh balla. Buail an liathróid ag airde agus ag luas difriúil gach am agus déan iarracht an liathróid a choinneáil ar an gcamán gan mórán teagmhála a dhéanamh leis. Nuair a imreoidh tú le do chairde arís, beidh iontas orthu faoi cé chomh maith is a bheidh tú.

Scríobh cúpla rud eile is féidir leat a dhéanamh agus tú leat féin.

2. Nuair atá beirt agaibh ann.

Mura bhfuil ann ach tú féin is do chara agus go bhfuil sibh ag cuardach rud éigin le déanamh tá neart bealaí chun aclaíocht a dhéanamh. D'fhéadfadh sibh liathróid láimhe a imirt in aghaidh an bhalla nó cleachtadh a dhéanamh ar a bheith ag breith ar liathróid Pheil Ghaelaigh.

Scríobh síos cúpla rud eile is féidir a dhéanamh nuair nach bhfuil ann ach beirt agaibh.

3. Bí Cliste, Déan Aclaíocht.

Féach ar "Bí Cliste, Déan Aclaíocht" ar an DVD agus ansin scríobh síos píosa amháin eolais a d'fhoghlaim tú.

Ná Bíodh Tart Ort.

Nuair atá tú i mbun aclaíochta sa teas, tá sé an-tábhachtach neart uisce a ól fiú amháin mura mbíonn tart ort. Cuireann tú níos mó allais nuair a bhíonn tú ag déanamh aclaíochta in aimsir the. Mar sin caithfidh tú an t-uisce a chaileann tú a chur ar ais ionas nach bhfaigheann tú tnáitheadh ón teas (a bheith traochta spíonta ón teas).

Úsáid an tábla seo chun seachtain gníomhartha fisiciúla a phleanáil.

Dé Luain	Dé Máirt	Dé Céadaoin	Déardaoin	Dé hAoine	Dé Sathairn	Dé Domhnaigh
Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am



Bileog Oibre 7D: Ag súgradh go sábháilte le rialacha

Chun go mbeidh na cluichí cothrom, caithfidh gach duine imirt leis na rialacha céanna. Tá rialacha agus cothrom na Féinne lárnach do na Cluichí Gaelacha.

1. Déan liosta thíos de na rialacha ar fad atá tú in ann cuimhneamh orthu:

a) Sa Bhaile

b) Ag an Scoil

c) Sa Phobal

2. Discuss the following topics with your group:

Cén fáth a bhfuil sé go maith rialacha a bheith ann?

Cad a tharlódh muna mbeadh aon rialacha ann?

An dteastaíonn duine éigin ar nós réiteoir CLG uainn chun breathnú amach dá gcuid rialacha?

An féidir linn an iomarca rialacha a bheith againn?

Céard a tharlaíonn nuair a bhriseann duine éigin na rialacha?

Cén chaoi a dhéanann an réiteoir cinnte go bhfuil an cluiche cothrom?

3. Scríobh alt gearr faoi ról an réiteora i gcluiche CLG.

4. Is féidir leatsa a bheith i do réiteoir freisin. Is bealach spraoiúil é Clár na Young Whistlers chun foghlaim faoi a bheith i do réiteoir. Cuir ceist ar do mhúinteoir faoin gclár agus bíodh spraoi agat ag déanamh réiteoireacht ar Go Games.



Bileog Oibre 7E: Ag obair i bhfoirne

Ní iad na himreoirí amháin a bhfuil orthu imirt mar fhoirne i gcluichí CLG. Tá go leor daoine ag teastáil chun an cluiche a chur ar siúl.

1. Déan liosta de na daoine ar fad a eagraíonn cluichí CLG.

2. Ní bheadh an t-imreoir a fhaigheann an pointe a bhuann Craobhchomórtas na hÉireann in ann an cluiche a bhuachan gan a fhoireann/foireann. Is féidir le duine amháin scór a thógáil ach is í an fhoireann ar fad a bhuann an cluiche. Smaoinigh ar dhuine éigin i do rang nó ar do fhoireann. Cad iad na tréithe atá acu?

3. Roghnaíonn daoine foirne sa chaoi go mbeidh scil speisialta ag gach imreoir. Déan liosta de na scileanna a theastaíonn chun a bheith mar imreoir foirne maith.

4. Cén fáth a dteastaíonn captaen ó fhoireann?

5. Céard a bheadh ar chaptaen a dhéanamh dá mbeadh a fhoireann/foireann ag imirt i gCluiche Ceannais na hÉireann?



ileog Oibre 7F: Próifíl Pearsantachta CLG

Leanann gach imreoir CLG réim chothrom bia atá dian agus bíonn siad i mbun aclaíochta gach lá chun go mbeidh siad aclaí le dul in iomaíocht i gcluichí.

A. Roghnaigh an réalta CLG is fearr leat agus líon isteach an próifíl seo.

Ainm:	Aois:
Dath Súile:	Dath Gruaige:
Spórt a imríonn sé/sí:	Club agus Contae:
Áit ar an bpáirc imeartha:	
Éachtaí bainte amach	
Pictiúr/Grianghraf:	

B) Cén fáth a bhfuil meas agat ar an imreoir seo?

C) Cén cineál stíl mhaireachtála atá ag an imreoir seo, dar leat?

D) Cén cineál traenála a dhéanann an t-imreoir seo gach seachtain, dar leat?

Samhlaigh gur tusa cóitseálaí fhoireann an imreora seo tú. Pleanáil clár aclaíochta seachtaine don fhoireann. Déan cinnte go dtugann tú dóthain am chun na scileanna a chleachtadh.

