



## NÓTAÍ AN MHÚINTEORA

# OSPS

LE hÚSÁID I gCOMHAR LE BILEOGA OIBRE 7A GO 7F

### Ceacht 1: Réim Chothrom Bia

**Snáithaonad:** Ag tabhairt aire do mo chorp – Bia agus Cothú.

**Aims:**

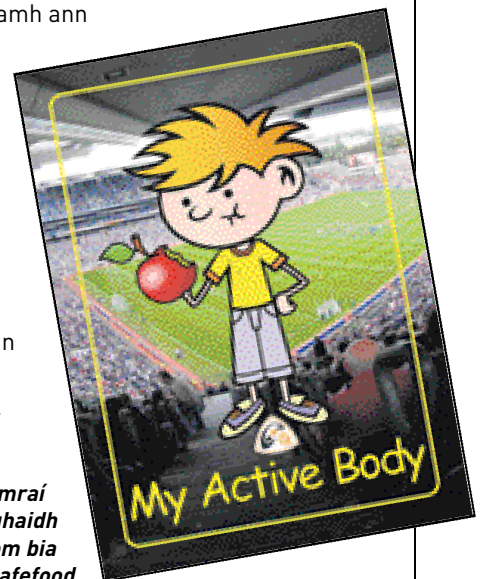
1. An tábhacht atá le cothú maith a thuiscint chun fanacht aclaí agus sláintiúil.
2. An tábhacht atá le héagsúlacht agus cothromaíocht bia i réim chothrom bia a aithint.
3. Tuiscint a fhorbairt ar na buntáistí difriúla atá ag bianna difriúla.

**Acmhainní:** DVD OSPS- Ag Ithe go Maith, Ag Súgradh go Maith, **Bileog Oibre 7A.7B**, [www.safefood.eu](http://www.safefood.eu) [www.bordbia.ie/Consumers/Schools/](http://www.bordbia.ie/Consumers/Schools/)

**Gníomhaíochtaí a mholtar:**

1. Bíonn tionchar ag rudaí éagsúla ar cad a itheann leanaí. Déan scrúdú ar na rudaí seo leis na leanaí faoina teidil seo a leanas; blas, cairde, tuismitheoirí, airgead, fógraíocht, infhaighteacht, cultúr agus ócáidí speisialta. Cuir béim air go ndéantar níos mó fógraíochta ar bhianna míshláintiúla ná ar bhianna sláintiúla.
2. Féach ar an bpíosa gairid sa DVD dar teideal "Eat Well, Play Well". Taispeánann sé seo agallaimh le himreoirí CLG idir fhir agus mhná a thugann cuntas ar an tábhacht atá le bia agus le aclaíocht. Tugann sé cuntas freisin ar an idirghaol idir sláinte agus feidhmíocht. Tá agallamh ann freisin le saineolaí cothúcháin a léiríonn cad ba cheart duit a ithe agus cad ba cheart duit a sheachaint.
3. Scrúdaigh tuairimí na leanaí ar a gcuid cothú uair amháin eile. Tabhair cead do na leanaí cothú sláintiúil a dhearadh ag úsáid an phirimid bhia nó samhail sláintiúil mhaith dá gcuid sárimreoirí CLG ar feadh lá amháin. Ba cheart go mbeadh trí phríomhbhéilí anseo; bricfeasta, lón agus béile tráthnóna. Caithfidh siad a chinntiú go n-úsáideann siad na codanna cearta de na grúpaí bia thuas ann. Iarr ar na leanaí oibriú le chéile chun **Bileog Oibre 7A** a líonadh isteach. (Ba cheart **Bileog Oibre 7B** a úsáid do scoileanna i dTuaisceart Éireann.)
4. D'fheadfadh na leanaí cuairt a thabhairt ar [www.safefoodonline.com/lunchbox/compile.asp](http://www.safefoodonline.com/lunchbox/compile.asp) chun an cleachtadh lóin sláintiúil a líonadh isteach.
5. Cuir béim ar an tábhacht atá le do lámha a ní tar éis spóirt agus aclaíochta. Ba cheart an tábhacht atá le buidéal dí agus boscaí lóin a ní amach a mheabharrú do na leanaí chomh maith.

*Tá leabhar forlíontach léitheoireachta do dhaltáí do leabharlanna seomraí ranga dar ainm "Mo Chorp Gníomhach" isteach le pacáiste Céim ar Aghaidh na bliana seo. Tá eolas spráíúil ann faoin tábhacht atá le réim chothrom bia agus le haclaíocht. Is Model Education i bpáirtíocht le Bord Bia agus Safefood a d'fhorbair é seo.*



## Ceacht 2: Stíl Mhaireachtála Chothrom

**Snáithaonad:** Ag tabhairt aire do mo chorp – Sláinte agus Folláine.

### Aidhmeanna:

1. Leanaí a spreagadh chun an méid aclaíochta a dhéanann siad gach seachtain a mhéadú.
2. An bhrí atá le bheith sláintiúil agus le stíl mhaireachtála chothrom a chleachtadh a chiallú agus a léirtheiscint.

**Acmhainní:** DVD- "Be Wise, Exercise", **Bileog Oibre 7C**

### Gníomhaíochta a mholtar:

1. Scrúdaigh agus aithin an tábhacht atá le haclaíocht choitianta chun fanacht sláintiúil agus folláin. Ba cheart go mbeadh a fhios ag na leanaí go bhfuil roinnt freagracht orthu as a gcuid sláinte féin agus go méadaíonn ar an bhfreagracht sin de réir mar a théann sé/sí in aois.
2. Taispeáin an píosa DVD do na daltaí. Taispeánann sé seo agallaimh le himreoirí agus na cóitseálaithe ar folláine agus aclaíocht agus an ról a bhíonn aige sa chluiche.
3. D'fhéadfadh na leanaí oibriú i ngrúpaí chun **Bileog Oibre 7C** a líonadh isteach.
4. D'fhéadfadh na leanaí plean aclaíochta seachtainiúil a dhearadh do stíl mhaireachtála chothrom ina gcópleabhar OSPS.



## Ceacht 3: Sábháilteacht ar dtús

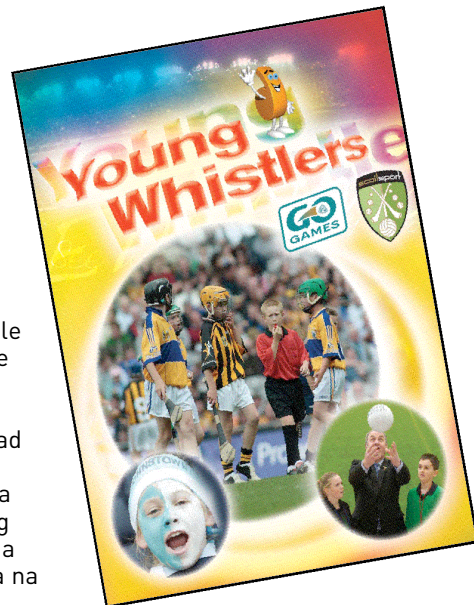
**Snáithaonad:** Sábháilteacht agus Cosaint.

**Aidhmeanna:** Féachaint ar ról atá ag sábháilteacht ar an b páirc agus ról an réiteora.

**Acmhainní:** DVD, **Bileog Oibre 7E**, Clár Young Whistlers de chuid Cumann na mBunscoil.

### Gníomhaíochtaí a mholtar:

1. Úsáid mapáil intinne chun féachaint ar an tábhacht atá le sábháilteacht ar an b páirc agus cleachtaigh scileanna le cairde. (Cuir béim ar ról an réiteora agus seiceáil an trealamh imeartha, cuailí báire srl.) Gnéithe eile de shábháilteacht a chur chun cinn ar nós caitheamh clogad nuair atá tú ag rothaíocht srl.
2. Tá acmhainn oideachais iontach forbartha ag Cumann na mBunscoil chun tacaíocht a thabhairt do Chlár na Young Whistlers. Spreagann Young Whistlers páistí chun páirt a ghlacadh i réiteoireacht cluichí Go Games agus rialacha na gcluichí a fhoghlaim i dtimpeallacht neamhiomaíoch.
3. DVD, OSPS – Sábháilteacht ar an bPáirc (Safety on the Pitch). Taispeánann an píosa seo an tábhacht atá leis an réiteoir le hagallamh le Barry Kelly agus rannpháirtithe as Clár na Young Whistlers.



## Ceacht 4: Ag obair i bhfoirne

**Strand Unit:** Self-awareness And Developing Self-Confidence.

**Aims:**

1. Cur síos a dhéanamh ar thréithe pearsanta, cáilíochtaí, láidreachtaí, teorainneacha, spéiseanna agus ábaltachtaí aonair agus iad a aithint agus a phlé.
2. Spriocanna réalaíocha a aithint agus pleanáil a dhéanamh ar conas is féidir iad a bhaint amach.

**Acmhainní: Bileog Oibre 7E.**

**Gníomhaíochta a mholtar:**

1. Ba cheart na leanaí a spreagadh chun a gcuid tréithe dearfa a léiriú chomh maith leis na réimsí is féidir leo a fheabhsú.
2. Déan crannchur nó tarraingt. Roghnaíonn gach páiste píosa páipéir le hainm dhuine éigin as an rang scríofa air. Ba cheart do na leanaí rudaí dearfa a scríobh faoin duine a roghnaigh siad agus an píosa páipéir seo a thabhairt ar ais.
3. Labhair ar an tábhacht atá le hobair foirne do foireann club ag úsáid **Bileog Oibre 7E**. Pléigh na ról difriúla atá i gclub agus na cáilíochtaí a theastaíonn chun na ról seo a bhaint amach.

**Cleachtadh Sínte:**

Tríd an snáithe Braistintí agus Mothúcháin, d'fhéadfadh na daltaí labhairt faoi raon mothúchán a mhothaítear i rith cluichí agus tar éis cluichí. Na buaiceanna agus na íospointí a bhaineann le spórt a imirt. Taispeánann taighde nach bhfuil suim ag leanaí má bhuann siad nó má chaileann siad ach gurb í an rannpháirtíocht agus an taitneamhacht a bhfuil suim acu ann. Freastalaíonn bliotsanna Go Games ar an riachtanas seo. Is féidir an chuid Béarla den DVD, "Famous Speeches", a úsáid chun é seo a thaispeáint. Is sampla é óráid Kieran McGeeney de chothrom na Féinne eiseamláireach. D'fhéadfadh na leanaí labhairt faoin gcúis atá leis seo.

**Gníomhartha Eile:**

**Próifíl Phearsantachta CLG:** Tabhair cead do na leanaí taighde a dhéanamh ar an bpearsan camógaíochta, peil ghaelach, liathróid láimhe, iománaíochta nó peil na mban is fearr leo ag úsáid an idirlín, agallaimh nó iar-airteagail nuachtáin nó airteagail nuachtáin reatha. D'fhéadfadh na daltaí colláis a dhéanamh dá gcuid pearsantachtaí CLG nó póstaeir a dhearadh den réalta a roghnaigh siad ag úsáid pictiúir agus cinnlínte as nuachtáin. **Bileog Oibre 7F** (Is féidir an t-ábhar seo a chomhtháthú le **Drámaíocht**).



## Eolas don Mhúinteoir: Ag ithe go sláintiúil

Tuigean daoine anois níos mó ná riamh go bhfuil cothú sláintiúil tábhachtach. Bíonn sé níos éasca ithe sláintiúil a thuiscint trí Phirimid an Bhia agus samhail den Chothromaíocht Mhaith Sláinte níos éasca trí na cineálacha agus na codanna bia a theastaíonn chun cothú cothrom agus sláintiúil a thaispeáint. Taispeánann sé nach gcaithfidh daoine na bianna a thaitníonn leo a thabhairt suas – ach codanna níos lú acu a ithe nó gan iad a ithe chomh minic. Is éard atá tábhachtach ná éagsúlacht agus athrú i dtreo níos mó torthaí, glasraí, arán, prátaí, rís agus pasta.



Úsáidtear Pirimid an Bhia (**Bileog Oibre 7A**) i bPoblacht na hÉireann chun foghlaim faoi ghrúpaí bia difriúla. Tá sé roinnte i gcúig seilfeanna, gach ceann ag déanamh ionadaíochta ar ghrúpa bia difriúil. Nuair a phiocann tú roinnt bianna difriúla as gach seilf beidh tú ag déanamh cinnte go bhfuil réim chothrom agus sláintiúil bia agat. Ba cheart duit formhór do chuid bia a roghnú as an dá sheilf íochtarach de Phirimid an Bhia. Is féidir méideanna níos lú bia a roghnaigh as an gcéad dá sheilf eile agus ba cheart gan mórán de na bianna a roghnú as barr na pirimide.

Úsáidtear Cothromaíocht Mhaith Sláinte (**Bileog Oibre 7B**) i dTuaisceart Éireann chun foghlaim faoi ghrúpaí bia difriúla. Is treoir phictiúrtha é seo a thaispeánann codanna agus cineálacha bia a theastaíonn chun réim chothrom agus sláintiúil a dhéanamh suas. Tá an treoir roinnte ina cúig ghrúpa bia: arán, gránaigh agus prátaí eile, torthaí agus glasraí; bainne agus bia déiríochta; feoil, iasc agus malartuithe; bianna le saill agus bianna le siúcra. Ba cheart bianna as an ngrúpa is mó a ithe níos minice ná bianna as na grúpaí is lú. Tá an treoir i gcruth pláta dinnéir agus tá sé deartha chun tuiscint agus léiriú níos éasca a thabhairt ar ithe sláintiúil.

LEIDEANNA DON BHRICFEASTA

## Ith do Bhricfeasta!

Is é do bhricfeasta an béile is tábhachtaí a íosfaidh tú ar feadh an lae. Caithfidh tú troscadh na hoíche a bhriseadh tar éis oíche codalta. Teastaíonn sé sin chun an fuinneamh a chaill tú i do chodladh a fháil ar ais. Tá thart ar ocht n-uair an chloig caite agat gan bia ná deoch. Tá tart ar do chorp, tá an siúcra i do chuid fola íscal agus is beag fuinnimh atá agat. Má éiríonn tú cúpla nóiméad níos luaithe chun bricfeasta a bheith agat, coinneoidh sé ag imeacht tú an chuid eile den lá.

TUGANN BRICFEASTA FUINNEAMH DUIT LE BHEITH GNÍOMHACH AGUS AR AN AIRDEALL I RITH NA MAIDINE.

TÚS ÚR  
Dóirt bainne beagmhéathrais blasta ar d'arbhair chun tú a chur ar do chosa ar maidin

Roinnt Leideanna don Bhricfeasta

- Babhla sailéid torthaí le torthaí atá i séasúr, iógart agus slisín tósta le leathán beagmhéathrais
- Bhabhla arbhair le bainne beagmhéathrais
- Dhá shlisín tósta caiscín le leathán beagmhéathrais, ubh scallta, slisín bagúin griollta, tráta griollta, muisiriúin agus gloine bhainne

SAOL NUA AR FAD

Ith bia déiríochta agus gránaigh don bhricfeasta, mar arbhar caiscín le banana, leite agus torthaí, subh ar tósta caiscín, béigeal le mil, nó boiscín iógairt agus le slisín tósta lánchruthneachta

