



Eagrán 40: Dé hAoine an 23ú Meitheamh 2023



Iompraíocht
Bunscoile
Tacaíocht &
Soláthairtí

Cúig in Airde

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

Taobh istigh:

03 Glac 5

04 Déan do dhícheall – Bíodh spraoi agat agus bí ag léamh!

06 Bí Aclaí – Cluichí 60 Soicind

07 Bí Aclaí – Gníomhaíochtaí do Ghrúpaí Beaga

08 Bí i dTeagmháil – Dialann Taistil

09 Bí i dTeagmháil – Léarscáil Taisce

10 Tabhair Aird – Súil ar an Samhradh

11 Tabhair Aird – Bosca Suaimhnis a Chruthú

12 Lean den Fhoghlaim – Spraoi leis an Eolaíocht

13 Lean den Fhoghlaim – Cluichí Carranna

14 Bí Fial – Picnic sa Bhaile

16 Parent Hub - Have Fun Indoors!

17 Parent Hub - Have Fun Outdoors!

18 Parent Hub - Summer Family Fun

20 Staff Hub - Summer Family Food Appeal



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 san eagrán seo ná Bíodh Spraoi Agat!

I ndiaidh scoilbhliain ghnóthach foghlama, faighimid deis thábhachtach lenár scíste a ligean, lenár gcadhnra a athlónadh agus le spraoi a bheith againn le gaolta agus cairde, le linn shaoire an tsamhraidh. Bímis bródúil as gach rud a bhain muid amach an scoilbhliain seo agus tógaimis sos beag anois le ceiliúradh a dhéanamh!

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.

Beidh cuid de na himeachtaí seo ann i nGaeilge i gCaisleán Vidhilín!



Imeachtaí Rithime agus Ríme Leabharlanna TÉ



Imeachtaí a dtig linn freastal orthu le linn mhíonna an tsamhraidh

Beidh cuid mhór imeachtaí saor in aisce á reáchtáil ag Leabharlanna TÉ, a dtiocfadh leat féin agus gaolta nó cairde freastal orthu. Clliceáil ar na pictiúir le níos mó eolais a fháil.

Grúpa Léitheoireachta Leabharlanna TÉ d'ógánaigh agus do dhéagóirí





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 teagmháil 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 brionglóideach. 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.

Bíodh spraoi agat!

Nuair a bhímid saor ón scoil, bíonn níos mó deiseanna againn le rudaí nua a thriail. Tá daltaí agus baill foirne de chuid na Seirbhíse Litearthachta i ndiaidh teacht aníos le roinnt gníomhaíochtaí iontacha a thiocfadh libh a dhéanamh le gaolta agus cairde an samhradh seo.

Amharc ar na smaointe spráíúla thíos leis an litriú agus an léitheoireacht s'agat a fheabhsú thar mhíonna an tsamhraidh.



Scaoil na Focail!

Scríobh na focail ar phíosa cárta agus úsáid gunna uisce nó cúrghunna (gunna Nerf, mar shampla) leis na focail a scairtfeadh cara, deartháir, deirfiúr nó tuismitheoir amach a scaoileadh.



Litriú Gainimh

Má théann tú chuig an trá, úsáid bata, clocha nó sliogáin le focail dhifriúla a scríobh ar an trá.



Siúlóid Dúlra

Gabh ar shiúlóid dúlra thart ar pháirc nó coill. Úsáid fuaimeanna litreacha le 'Tchím féin le mo shúil bheag ghéar' a imirt. Thiocfadh leat taisce a bhailiú fosta agus tú amuigh agus ansin colláis a dhéanamh nuair a bhaineann tú an baile amach arís.



Bíodh spraoi agat!



Léitheoireacht leis an Teaghlach

Lean ort de bheith ag léamh thar an samhradh. Thig leat sult a bhaint as leabhar maith a léamh in éineacht le duine fásta, cairde nó deartháir nó deirfiúr. Thiocfadh libh spraoi a bheith agaibh agus rólghlacadh a dhéanamh den sliocht is fearr leat as an leabhar. Leag síos dúshlán samhraidh duit féin – sé leabhar (nó níos mó) ón leabharlann a léamh thar an samhradh.

Caith súil ar háiseanna Gaeilge de chuid an Údaráis Oideachais faoin Aistriú chuig céim nua oideachais, tá siad ar fáil anseo.

Is féidir tuismitheoirí gan Ghaeilge a threorú chuig na nuachtlitreacha de chuid ár seirbhíse litearthachta, go háirithe:

Eagrán 4: All About School Transitions

rud ar cuidiú é le páistí a bheas ag cur tús le scoil nua i mí Mheán Fómhair, a ullmhú don aistriú.

Coinnigh súil amach don chéad eagrán eile de [Literacy Resources | Education Authority Northern Ireland](#) atá le heisiúint an fómhara seo – Eagrán 10: Study Skill and Exam Support



Pizza Taosráin

Faigh cuidiú ó dhuine fásta agus bíodh spraoi agat sa chistin leis na hoidis seo a leanas. Bain triail as an phizza bhlasta seo.



Cluichí 60 Soicind

Úsáid rudaí atá agaibh cheana féin sa teach le comórtais bheaga a chruthú – is bealach iontach é le spraoi teaghlaigh a bheith agaibh. Thig le daoine dul san iomaíocht ar bhonn aonair nó i mbeirteanna. Ní mhaireann gach comórtas ach 60 soicind – mar sin, is cluichí spreagúla sciobtha a bheas iontu!

Cupaí i gceann a chéile

Déan iarracht na pirimidí cupaí a bhaint anuas agus ansin a thógáil arís laistigh de bhomaite!



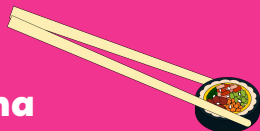
An Túr is Airde

Cé a thógfaidh an túr is airde laistigh d'aon bhomaite? Thiocfadh libh bloic phlaisteacha a úsáid, Lego, nó go fiú boscaí a cuireadh ar leataobh lena n-athchúrsáil.



Dúshlán na gCipíní Itheacháin

Úsáid cipíní iteacháin agus amharc cá mhéad milseán a thig leat a iompar ó phláta amháin go pláta eile laistigh de bhomaite.



Cluichí Balúin

Bí ag obair leat féin nó mar chuid d'fhoireann leis an bhalún a choinneáil san aer bomaite iomlán. Ar dtús, úsáid an dá lámh. Ansin, lámh amháin. Leis an chluiche a dhéanamh níos dúshlánaí, ná húsáid ach do cheann nó d'uillinn.



Babhláil Ghasta

Thiocfadh libh buidéil uisce agus stocaí cuachta a úsáid le bhur gcuid pionnaí babhlála agus liathróidí féin a chruthú. Faigheann gach duine 5 'liathróid' agus 1 bhomaite lena oiread pionnaí agus is féidir a leagan.



Dúshlán an Liathróidín

Cuir liathróid leadóg thábla ar spúnóg agus amharc cá mhéad cuaird a thig leat a dhéanamh thart ar an seomra in aon bhomaite amháin. Má bhíonn sé tirim taobh amuigh, thiocfadh leat seo a thriail sa ghairdín, go fiú.



Bí Aclaí

Spraoi i nGrúpaí Beaga!

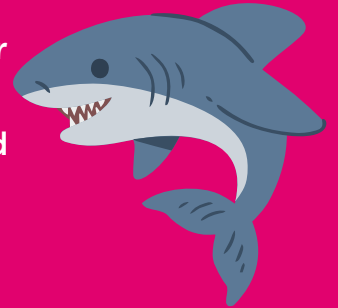


***Leaisteanna:** Is cluiche é 'leaisteanna' ina ritheann daoine i ndiaidh a chéile. Déanann tú iarracht lámh a leagan ar an duine eile – seo tú 'ag cur leaist air nó uirthi'!

Siorcanna agus Bricíní

Roghnaigh imreoir amháin nó níos mó le ról 'an tsiorca' a ghlacadh. Déanfaidh siad iarracht leaist* a chur ar na 'bricíní'. Glacfaidh an chuid eile de na himreoirí ról 'na mbricíní'. Seasfaidh siad ina líne dhíreach i lár an ghairdín nó na páirce. Nuair a scairteann an siorc "SNÁMHAIGÍ!", caithfidh na bricíní uilig iarracht a dhéanamh rith chuig an taobh eile den ghairdín nó páirc gan aon siorc leaist a chur orthu.

Má chuireann siorc a leaist ar bhricín, déantar feamainn de agus caithfidh sé nó sí suí síos. Tá cead ag na bricíní atá ina suí (an fheamainn) lámh a leagan ar na bricíní eile atá go fóill ag rith – má tharlaíonn seo, déantar feamainn de na bricíní eile sin fosta. Leantar den chluiche go dtí nach mbíonn fágtha ach bricín amháin gan leaist – sin an buaiteoir! Sa chéad chluiche eile, is é an buaiteoir an siorc.



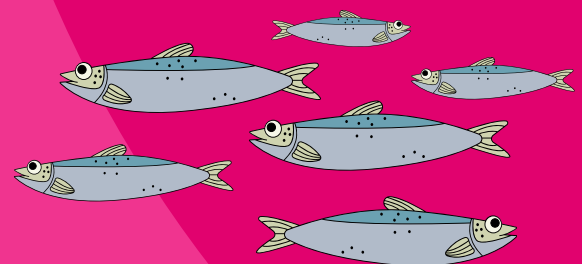
Leaisteanna na mBarúlacha

Roghnaigh ceithre 'bhunáit'. Cuir lipéad amháin ar gach bunáit – 'Is breá liom é!', 'Maith go leor', 'Ní maith liom é' agus 'Níor thriail mé riamh é'. Roghnaigh duine amháin mar 'cheapadóir'. Roghnaíonn an duine sin bia, gníomhaíocht, spórt srl. agus scairteann amach é. Mar shampla, "Pizza!", "Iománaíocht!", "Dathú isteach!". Caithfidh na himreoirí eile uilig barúil a léiriú ar an rud sin tríd rith chuig an bhunáit cheart. Déanann an ceapadóir iarracht leaist a chur orthu agus iad ag rith. Má chuirtear leaist ar imreoir, caithfidh sé nó sí áit an cheapadóir a ghlacadh sa chéad bhabhta eile.



Sairdíní

Bíonn ar dhuine amháin dul i bhfolach áit éigin – seo an folaitheoir. Caithfidh an chuid eile den ghrúpa scaradh óna chéile agus dul ar a lorg. Má aimsíonn duine an folaitheoir, caithfidh sé nó sí sleamhnú isteach in aice leis nó léi, gan duine ar bith eile sa ghrúpa é a thabhairt faoi deara. Leanann sé seo ar aghaidh go dtí go n-aimsíonn an duine deireanach sa ghrúpa an scaifte uilig i bhfolach le chéile. Glacann an chéad duine leis an fholaithoir a aimsiú ról an fholaithora sa chéad chluiche eile.



Bí i dTeagmháil



Dialann Taistil

An bhfuil lá spráúil beartaithe agaibh áit éigin? Nó an mbeidh tú ag stopadh le gaolta in áit eile? Thig leat dialann taistil a úsáid le taifead a choinneáil de dhea-chuimhní saoire. Cuir leis an dialann gach uair a théann tú ar thuras nó a bhíonn lá amuigh agat.

Dáta an lae inniu:

Inniu, chuaigh muid chuig:

Aimsir:



Inniu, mhothaigh mé:



Rudaí a chonaic mé:

Rudaí a thaitin liom:

Rudaí nár thaitin liom:

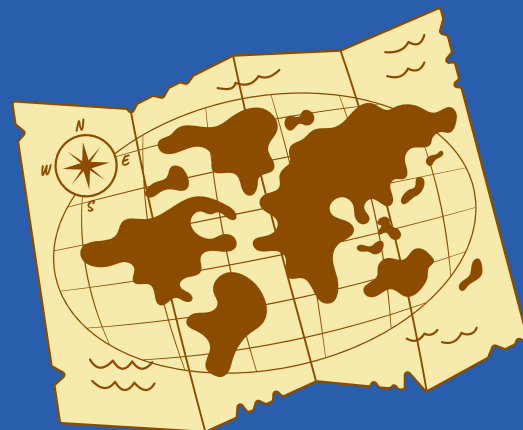
D'ith mé:

An chuid ab fhearr liom den lá:

Bí i dTeagmháil

Léarscáil Taisce

Thig leat féin agus cara leat, nó grúpa cairde, an-spraoi a bheith agaibh tríd léarscáil taisce a dhéanamh, a dtiocfadh le daoine eile í a leanúint.



De dhíth:

- Taisce (bréagán, nó milseáin, b'fhéidir)
- Páipéar agus pinn nó pinn luaidhe
- Gráinníní caife agus mála tae. Cuir an mála tae in uisce te le dath an tae a scaoileadh amach.

1. Socraigh cén áit a gcuirfidh tú an taisce i bhfolach.
2. Tarraing léarscáil den cheantar agus cuir X ar an léarscáil leis an áit ar chuir tú an taisce i bhfolach a mharcáil. Ná déan dearmad compás a tharraingt ar an léarscáil le cuma réadúil a chur uirthi!
3. Cum roinnt leideanna le cuidiú leis an duine eile X a bhaint amach.
4. Stróic imill an pháipéir rud beag le cuma sheanchaite a chur ar an léarscáil.
5. Cuimil an mála tae fliuch thar an pháipéar (déan cinnte de nach mbíonn an mála tae rófhliuch) agus ansin cuimil cuid de na gráinníní caife isteach air.
6. Fáisc an páipéar ina liathróid (chan ró-theann) agus ansin, oscail amach go cúramach arís é. Cuirfidh sé seo cuma shean ar an léarscáil.
7. Tabhair an léarscáil do ghaolta nó cairde leat lena fheiceáil an dtig leo an taisce a aimsiú.



Súil ar an Samhradh

Cad iad na rudaí is mó a thaitníonn leat faoin samhradh? Na laethanta níos faide nó an aimsir níos grianmhaire? Seo an t-am is fearr den bhliain le dul taobh amuigh agus súil a choinneáil ar an fhiadhúlra – na hainmhithe agus plandaí thart timpeall orainn. Thiocfadh leat...



- Amharc isteach faoi chlocha nó lomáin le cláirseacha agus céadchosaigh a aimsiú.
- Amharc isteach i scoilteanna i stoic crainn nó i lomáin ar an talamh le ciaróga agus damháin alla a aimsiú.
- Amharc go grinn ar dhuilleoga le cruimheanna cabáiste agus bóiní Dé a aimsiú.

Cá mhéad acu seo a thig leat a aimsiú?

Féileacán



Beach



Frog



Cuiteog



Bóin Dé



Seilide



Damhán
Alla



Seangán



Tarraing pictiúr de roinnt de na hainmhithe nó plandaí a chonaic tú.



Tabhair Aird



Bosca Suaimhnis a Chruthú

Is am iontach é an samhradh le neart spraoi a bheith agat ach bíonn sé tábhachtach fosta am suaimhneach a chruthú duit féin. Iarr ar chara nó duine muinteartha leat cuidiú leat roinnt rudaí a bhailiú thart ar an teach le go dtig leat do Bhosca Suaimhnis féin a chruthú. Ba cheart go gcuideodh na rudaí seo leat do shuaimhneas a ghlacadh. Is rudaí pearsanta a bheas iontu. Seo thíos roinnt samplaí de rudaí a thiocfadh leat a chur isteach sa bhosca suaimhnis.

Smaointe don Bhosca Suaimhnis:

Buidéal beag boilgeog



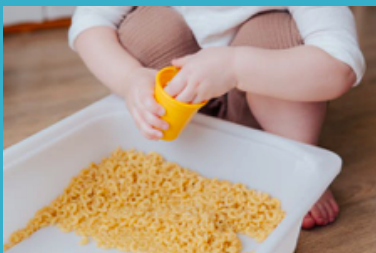
Pinn luaidhe dathúcháin



Bréagáin Mhéire



Rudaí Céadfacha



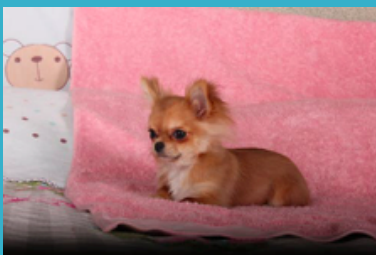
Cluasáin



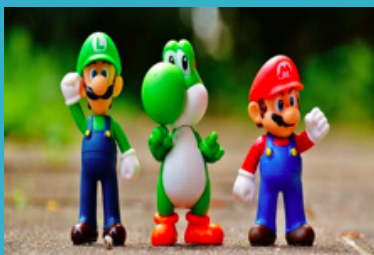
Taos súgartha



Grianghraf de pheata
nó duine a bhfuil tú
mór leis/léi



Deilbhín is fearr leat

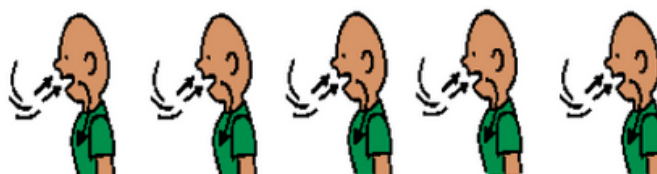


Greannán nó
leabhar is fearr



Thiocfadh leat triail a
bhaint as an chárta
'Análú Suaimhnithe' seo.

Le cuidiú liom mo shuaimhneas a ghlacadh, thig
liom 5 anáil dhoimhne a tharraingt isteach.



Lean den Fhoghlaim



Spraoi leis an Eolaíocht

Tochailt na mBréagán

Is gníomhaíocht iontach é seo lá te. Bailigh roinnt bréagán plaisteach le chéile – dineasáir, ainmhithe nó daoine beaga agus cuir i mbosca plaisteach iad. Lión an bosca le huisce agus cuir sa reoiteoir é go dtí go n-iompaíonn an t-uisce ina oighear agus go mbíonn na bréagáin sáinnithe ann. Sleamhnaigh an bloc oighir amach as an bhosca agus déan iarracht na bréagáin a scaoileadh saor. Iarr cuidiú ar dhuine fásta – déan turgnamh eolaíochta leis an oighear agus le huisce te lena fheiceáil mar a chuidíonn sé sin leat an t-oighear a leá agus do bhréagáin a scaoileadh saor!



Spraoi sna Slodáin

Thig leat an-chraic a bheith agat ag spraoi sna slodáin, ag léim tharstu agus iontu! Déan iarracht imlíne an tslodáin a tharraingt le cailc. Tar ar ais chuig an slodán roinnt uaireanta le linn an chluiche agus tarraing línte eile thart air de réir mar a thriomaíonn sé. Labhair le duine fásta nó le cairde. Cad é a tharlaíonn don uisce de réir mar a bhíonn an ghrian ag soilsiú air.

Thiocfadh leat iarracht a dhéanamh clochán a chruthú le go dtiocfadh leat siúl tríd an slodán gan do chosa a bheith fliuch. Cén sórt rudaí thart ar an ghairdín a thiocfadh leat a úsáid? Thig le páistí níos óige cuidiú a fháil ó dhaoine fásta le fanacht ar a gcothrom.



Leáigh an tOighear

Cuir pingin i ngach urrann de thráidire ciúbanna oighir. Lión le huisce é agus reoigh é. Tabhair ciúb oighir amháin do gach páiste. Cén duine is gasta a scaoilfidh saor an phingin?

Cluichí Carranna Cúláilte

In amanna, an rud is measa faoi shaoire ná an turas fada sa charr a bhíonn de dhíth le dul ann. Seo roinnt cluichí spráíúla a thig a imirt sa charr leis an am a chur isteach!



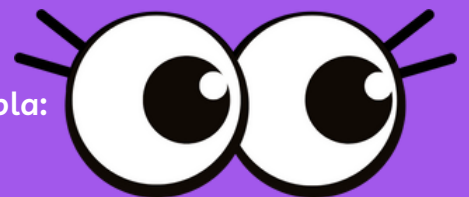
Cláruimhreacha Craiceáilte

An raibh a fhios agat go mbíonn cláruimhreacha cairr difriúla ag na contaetha éagsúla? Tá an córas furasta go leor a oibriú amach don deisceart – tá an chláruimhir bunaithe ar ainm an chontae i mBéarla. Sa tuaisceart, áfach, bíonn ort na patrúin a bheith ar eolas agat. Mar shampla, bíonn *UI ag cathair Dhoire, *XI ag Béal Feirste agus *HZ, *VZ nó *JI ag Contae Thír Eoghain. Sula n-imíonn tú ar saoire, déan liosta de na ceantair a mbeidh tú ag tiomáint tríothu agus cuardaigh na cláruimhreacha a bhaineann le gach ceantar. Déan seicliosta. (Gheobhaidh tú cóid an tuaiscirt [ar an leathanach seo](#). Ansin, thig libh bheith ag imirt mar fhoireann leis na cláruimhreacha uilig a aimsiú nó imirt in éadan a chéile lena fheiceáil cá mhéad cláruimhir a thig le gach duine a mharcáil.



Cluiche na nDathanna

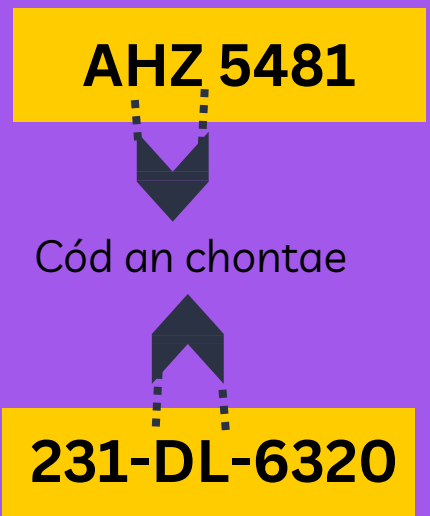
Faigheann gach duine sa charr dath, mar shampla: dearg, gorm, glas, dubh srl. Is é an chéad duine a fheiceann 20 carr den dath s'aige nó s'aici a fhaigheann an bua.



Tchím...

Tá bealaí difriúla ann leis an chluiche seo a imirt, mar shampla: An dtig leat ... a fheiceáil?

- Carr dearg/Carr gorm srl.
- Comhartha sráide ar a bhfuil 30/40...
- Comhartha ar a bhfuil ainmhí... Tarracóir... Bus... Tacsáí... agus go leor leor eile!



Picnic sa Bhaile

Eagraigh picnic sa bhaile – taobh amuigh, nó go fiú sa seomra suí, má bhíonn sé ag cur. Thiocfadh leat cuirí a chruthú agus iad a chur chuig comharsana nó gaolta nó cairde. Déan spraoi agus cairdeas an tsamhraidh a scaipeadh!



Thiocfadh leat cuidiú leis na daoine fásta sa bhaile ceapairí a ullmhú nó bonnóga beaga a mhaisiú.

Seo thíos roinnt smaointe maidir le hoidis – cliceáil orthu le níos mó eolais a fháil.



Smaointe ceapairí do pháistí (i mBéarla)



Bonnóga blasta do pháistí (i mBéarla)



Oideas líomanáide – de dhéantús an bhaile le líomóidí agus sútha craobh



The Parent Hub is a section especially for the grown ups at home. 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

Have Fun Indoors!



Making Gloop

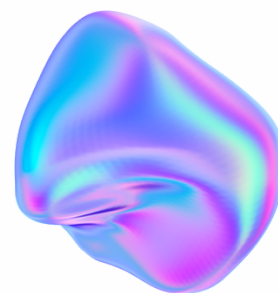
What you need:

cold water, 2 cups of cornflour, food colouring (optional).

What to do:-

- Add water to the cornflour until it becomes almost firm (ie you need to be able to mould with your hands but when you stop moulding the mixture should become runny again)
- Add more water to make it runnier and gooier.

***Make sure your child is wearing old clothes as this is an enjoyable but slightly messy activity.**



Secret Agent Ink



Mix lemon juice and water.

Use a cotton bud to write on white paper and leave to dry. The writing will disappear.

To see the message you need to use a torch.



Homemade Playdough

What you need:

2 cups of flour, 1 cup of salt, 1 tablespoon of oil, $\frac{1}{2}$ - 1 cup of water (2 drops of food colouring)

What to do:

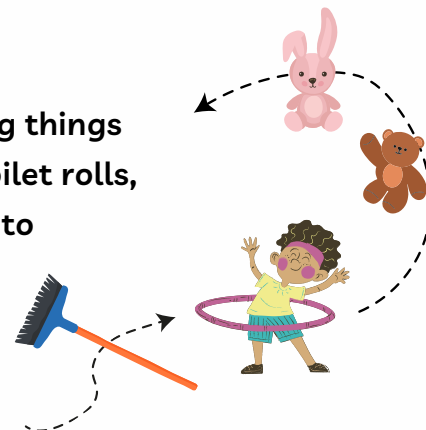
- Combine plain flour and salt.
- Add water, food colouring and oil.
- Mix until ingredients are combined.
- Knead well.
- If consistency is too wet add a little plain flour.

Have Fun Outside!



Obstacle Course

You can create a fun obstacle course in your own garden using things you have around the house, like brushes, buckets, blankets, toilet rolls, stuffed toys, etc! Set up a simple course and show them how to complete it. You could time them and encourage them to try and beat their previous time.



Rolling

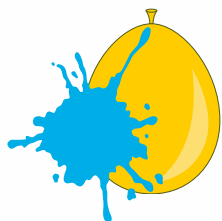
Find a gentle grassy slope and make sure there are no sharp objects or stones in the grass, or animal poop beforehand. Lay down at the top of the slope with arms stretched above your head. Then, roll down the hill, keeping arms and legs straight and tummy muscles tensed

Frozen Feet

You'll need ice cubes for this game. Fill a basin or tub full of water and place the ice cubes in it. Place another empty tub or basin beside it. Set a time limit (1-2 minutes is ideal). Get the children to take their shoes and socks off and see how many ice cubes a child can move from the filled bucket to the empty bucket using only their toes! Then empty the second bin and let another child try. Whoever can move the most ice cubes in the set amount of time wins!



Water Balloon Toss



Start by filling several water balloons. Divide everyone into pairs and give each pair one water balloon. Start close together and throw the water balloon back and forth. On each successful throw, both people take another step back. If the water balloon breaks or the pair fails to make a catch, they're out. The team that ends up the furthest apart wins!

***Parents remove broken bits of balloons so they can't be picked up by very small children or pets.**

Summer Family Fun!



Woodland Trust

Woodland Trust believes it is vital for children to experience and enjoy nature, so we share ideas to help families and teachers engage children. Whether it's through outdoor play, crafts, science experiments or wildlife spotting, our activities are a fantastic way to discover trees and wildlife right on your doorstep.



Forest School Family

Register to become a NI Forest School Association, Forest School Family member. You will get great ideas for games and fun activities to do in you local park and other green spaces. You do not need any special equipment or have any specialised training to be become a NIFSA Forest School Family.



Northern Ireland 4 Kids

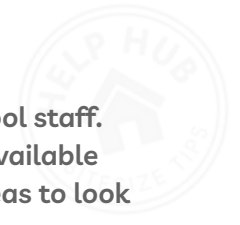
A guide to what is available for families in Northern Ireland. There is information on parenting, health, education, competitions and activities for children and families to enjoy together. The What's On Guide provides a comprehensive calendar of events across Northern Ireland.



NHS Better Health, Better Families

This website is packed full of activities, such as the 10 Minute Shake up, easy tips, tasty recipes on a budget to benefit all the family. You can sign up to their newsletter to hear about new recipes and ways to stay active and to receive tips, tools and advice to help you and your family eat well and move more.





The Staff Hub is especially for school staff.
Check this section each issue for available
training, new resources and good ideas to look
after our own wellbeing!





Summer Family Food Appeal

Summer Family Food Appeal in Partnership with The Trussell Trust

Monday 12 June – Thursday 6 July 2023

The Education Authority (EA) launched its 3rd Summer Family Food Appeal 2023 in partnership with The Trussell Trust (Northern Ireland) which runs from Monday 12 June to Thursday 6 July 2023.

Their Health and Wellbeing Champions Committee along with EA's Charity Committee are calling on staff in schools and services to get involved by donating food items to help children and young people experiencing food hunger over the summer.

You can help in three simple steps:

1. On your next shopping trip pick up an extra item(s) from the most needed items below:

Rice, UHT Milk, Dilute, Tea, Coffee & Sugar, Honey, Red & Brown Sauce, Shaving Foam, Male & Female Deodorant, Household Cleaning Items, Tinned Fruit, Tinned Potatoes, Jam, Custard, Toothpaste & Toothbrushes.

2. Drop the item(s) off at EA Offices (Reception or Canteen Area), where there is a Green Food Bank Crate/Box waiting.

- Armagh Office: 3 Charlemont Place, The Mall, Armagh, BT61 9AX
- Belfast Office: 40 Academy Street, Belfast, BT1 2NQ
- Ballee Office: 2-6 Ballee Road West, Ballymena, BT42 2HS
- Dundonald Office: Grahamsbridge Road, Dundonald, BT16 2HS
- North West TC: 24 Temple Rd, Strathfoyle, Londonderry BT47 6TJ
- Silverwood Centre: Lough Rd, Craigavon BT66 6LX
- Omagh Office: 1 Hospital Road, Omagh, BT79 0AW

3. Place your item(s) in the crate and we thank you in advance for your donation!



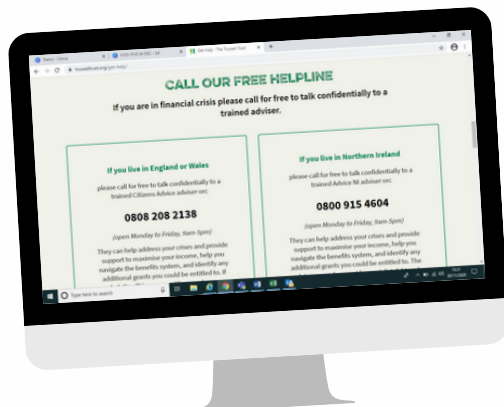
Click here for more information on 'The Trussell Trust'

Should you have any questions in relation to this 'giving back' appeal, please do not hesitate in contacting one of the EA Health & Wellbeing Service team



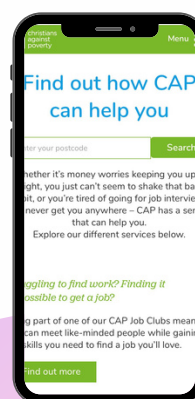
When We Need Support

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.

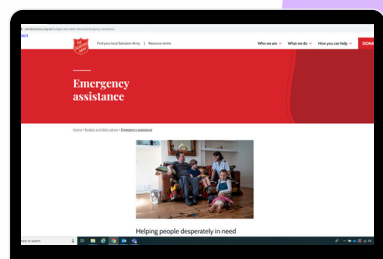


Click here

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 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.