# **Cúig in Airde**

## Iompraíocht Bhunscoile Tacaíocht agus Soláthairtí

Eagrán 65: Dé hAoine 29 Meán Fómhair 2023

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 - Bí Féinmhachnamhach

## 05 Bí Gníomhach - Loga Gníomhaíochta

## 06 Bí i dTeagmháil - Féinmhachnamh Dearfach

## 07 Tabhair Aird - Cad Chuige a Bhfuil Mé Speisialta?

## 08 Tabhair Aird - Mo Dhialann Gníomhaíochta Sheachtainiúil

## 09 Lean Den Fhoghlaim - Gníomhaíocht Smaoinigh Siar

## 10 Bí Fial - Meán Fómhair an Fhéinchúraim

## 11 IBT&S Bosca Isteach - EOTAS na Tamhnaí Móire

## 13 Parent Hub - Self Reflection Ideas to Help Children

## 15 Parent Hub - Help Your Child Support Their Emotions -

## Calming Activities

## 16 Parent Hub - Autism Support Cafés

## 18 Staff Hub - Nurture Self Reflection

## 19 Staff Hub - World Mental Health Day

## 20 Staff Hub - Upcoming PBS&P Training

## 21 Staff Hub - Upcoming NASS Training

## Inspire, Support, Challenge

Spreagadh - Ar dtús, déanann muid 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.

Tacaíocht - Nuair a bhíonn tú ag iarraidh do dhícheall a dhéanamh, déanann muid iarracht tacú leat agus tú ag foghlaim agus ag fás.

Dúshlán - Ba mhaith leat do dhícheall a dhéanamh agus tá a fhios agat go bhfuil muidne anseo le bheith ag cuidiú leat. Mar sin, iarrann muid ort dul sa seans agus triail a bhaint as rudaí nua dúshlánacha.

# Fáilte go Cúig in Airde!

Fáilte ar ais go Cúig in Airde. Is é an téama atá againn san eagrán seo ná Bí Féinmhachnamhach. Is mí aisteach í mí Mheán Fómhair - bíonn sí thart i bhfaiteadh na súl ach ag an am chéanna, mothaíonn tú go raibh saoire an tsamhraidh ann tamall fada ó shin! Tá an t-eagrán seo líon lán smaointe a chuideoidh linn stopadh agus machnamh a dhéanamh orainn féin.

Cuimhnigh go mbíonn 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 [Take 5 Steps to Wellbeing information on the MindingYourHead](https://www.mindingyourhead.info/take-5-steps-wellbeing) .

Tá súil againn go mbainfidh tú sult (agus triail) as na smaointe san eagrán seo - cuir scéal chugainn ag primarybsp.enquiries@eani.org.ukagus abair linn cad é mar a d’éirigh leat.

## An Mol Cúig in Airde

An raibh a fhios agat go dtig leat dul ar an Mhol Acmhainní Cúig in Airde ar ghléas ar bith má tá cuntas C2k agat? Níl le déanamh ach na céimeanna thíos a leanúint:

* Téigh chuig Google.com
* Cliceáil ‘sign-in’.
* Cuir isteach d’ainm cuntais C2ken.net agus cliceáil ‘next’.
* Cuir isteach d’ainm cuntais C2ken.net arís chomh maith le do phasfhocal C2k.
* Thig leat dul ar an Mhol Cúig in Airde ar an ghléas seo anois - scan an cód MF le tosú!

[Thig leat dul chuig leathanach ‘sínigh isteach’ Google anseo](https://sites.google.com/c2ken.net/highfiveresourcehub/home)

# Glac 5

# chéim i dtreo na folláine

Amharc ar fhíseán gairid maidir le [Glac 5](https://vimeo.com/455765372/3d0a429d17) anseo.

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 agus roinn do chuid mothúchán. 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 miongháire. Bí fial leat féin – bí ag súgradh, bí cruthaitheach, úsáid do shamhlaíocht, tarraing pictiúr, déan péinteáil, déan damhsa, bí ag brionglóideach. Nuair a bhíonn muid 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. Bíonn muid bródúil nuair a fhoghlaimíonn muid rud nua, agus baineann muid sult as.

# Dialann Cúig in Airde

## Bí Féinmhachnamhach

An chéad dúshlán Cúig in Airde atá againn i mbliana ná a bheith féinmhachnamhach. Is minic a chuireann muid muinín sna rudaí a shíleann daoine eile fá dtaobh dínn - na héadaí a chaitheann muid, na rudaí a dhéanann muid go maith, na rudaí nach ndéanann muid go maith. Cé go bhfuil sé úsáideach barúlacha ó dhaoine eile a chluinstin, tá sé fíorthábhachtach go dtugann tú tús áite do do bharúil féin!

Smaoinigh ar na ceithre cheist thíos - breac síos nótaí nó tarraing pictiúir fá dtaobh díobh i do Dhialann Cúig in Airde.

* Cad é atá ag dul go maith dom anois díreach?
* Cad é atá ina chuidiú?
* Cad é nach bhfuil ag dul go maith dom anois díreach?
* Cad é a chuideodh?

Agus machnamh déanta agatsa ar na ceisteanna seo anois, roghnaigh duine éigin a bhfuil muinín agat as agus faigh an bharúil s’acu. Cuimhnigh, ní gá go n-aontóidh tú leo! Ach bíonn sé ina chuidiú dearcadh difriúil a chluinstin.

# Bí Gníomhach

Loga Gníomhaíochta

Ní hamháin go gcuidíonn aclaíocht lenár sláinte fhisiceach, ach cuidíonn sí lenár sláinte mhothúchánach fosta. Anois an t-am is fearr aclaíocht a chur isteach inár lá. Bíonn go leor deiseanna ar scoil lenár gcorp a choinneáil gníomhach - ceachtanna corpoideachais, míle a shiúl achan lá, súgradh ag am sosa agus am lóin. Cad chuige nach gcuirfeá dúshlán romhat féin go bhfeice tú cá mhéad bealach a dtig leat a bheith gníomhach i rith na seachtaine. Thiocfadh leat loga aclaíochta a chur le chéile agus é a chur i gcomparáid le cinn do chairde.

Seo sampla de loga gníomhaíochta.

### Gníomhaíochtaí ar scoil

### Gníomhaíochtaí sa bhaile

An Luan

An Mháirt

An Chéadaoin

An Déardaoin

An Aoine

An Satharn

An Domhnach

### [Cliceáil anseo fá choinne níos mó smaointe le Bheith Gníomhach (síniú isteach C2ken de dhíth)](https://sites.google.com/c2ken.net/highfiveresourcehub/high-five/be-active)

# Bí i dTeagmháil

# Féinmhachnamh Dearfach

Spreag féinmhachnamh dearfach trí chuid de na gníomhaíochtaí seo a leanas a thriail...

* Scríobh trí rud dhearfacha fá dtaobh díot féin achan lá.
* Coinnigh dialann d’eispéiris dhearfacha.
* Ná cuir tú féin i gcomparáid le daoine eile, smaoinigh ar do chumas féin amháin.
* Déan gníomhartha cineálta.
* Bíodh meon dearfach agat.
* Tosaigh dialann buíochais.

[Cliceáil anseo fá choinne níos mó smaointe le Bheith i dTeagmháil (síniú isteach C2ken de dhíth)](https://sites.google.com/c2ken.net/highfiveresourcehub/high-five/connect)

# Tabhair Aird

Cad Chuige a Bhfuil Mé Speisialta?

## Is duine iontach mé

Scríobh síos na tréithe atá agat a léiríonn gur duine speisialta thú, thiocfadh leat ceist a chur ar do theaghlach agus do chairde. Ansin, cuir é áit éigin sa dóigh is go bhfeicfidh tú achan lá é, leis na dea-rudaí ar fad a bhaineann leat a chur i gcuimhne duit. Léigh agus críochnaigh na habairtí sna balúin thíos

* Is cara maith mé mar...
* Tá mé go hiontach maith ag...
* An bua atá agam ná...
* Tá mé bródúil asam féin nuair...
* D’oibrigh mé go crua le...a fheabhsú.
* Tá mé tuisceanach mar...

[Cliceáil anseo fá choinne níos mó smaointe le hAird a Thabhairt (síniú isteach C2ken de dhíth)](https://sites.google.com/c2ken.net/highfiveresourcehub/high-five/take-notice)

# Tabhair Aird

### Mo Dhialann Gníomhaíochta Sheachtainiúil - Machnamh ar an tSeachtain s’agam

Is bealach maith eile é le taifead a choinneáil ar do sheachtain ná do dhialann gníomhaíochta ‘Machnamh ar an tSeachtain s’agam’ a líonadh. Thig leat smaoineamh ar am éigin i rith na seachtaine nuair a rinne tú rud éigin cineálta, spraíúil, eachtrúil, nó rud éigin a bhí doiligh duit agus a raibh tacaíocht de dhíth ort leis. Ní gá gur tharla na rudaí seo ar scoil, b’fhéidir gur tharla siad sa bhaile. Is deis maith é fosta spriocanna nua a shocrú duit féin de na rudaí atá tú ag iarraidh a bhaint amach. Cuimhnigh i gcónaí, is breá an rud é a bheith ar do dhóigh féin!!

Bhí spraoi agam nuair...

Bhí cuidiú de dhíth orm le...

Bhí mé eachtrúil agus bhain mé triail as rud éigin nua nuair...

Bhí am ‘Bháú’ agam nuair...

Bhí mé cineálta le...

An sprioc atá agam don tseachtain seo chugainn ná...

[Cliceáil anseo fá choinne níos mó smaointe le hAird a Thabhairt (síniú isteach C2ken de dhíth)](https://sites.google.com/c2ken.net/highfiveresourcehub/high-five/take-notice)

# Lean den Fhoghlaim

### Gníomhaíocht Smaoinigh Siar

Thig leis a bheith doiligh rud éigin nua a fhoghlaim agus athraíonn rudaí láithreach, ach bíonn ‘buanna’ beaga i gcónaí le tabhairt faoi deara a dtig leat a bheith bródúil astu. Déan iarracht tú féin a oiliúint na ‘buanna’ beaga seo a thabhairt faoi deara i rith na seachtaine, ar scoil agus sa bhaile. Bain úsáid as dialann le cuidiú leat cuntas a choinneáil ar an dul chun cinn s’agat.

### Gníomhaíocht Smaoinigh Siar

Cuimhnigh siar ar uaireanta nach ndearna tú an rud ceart ar an chéad iarracht, nó nuair a bhuail tú le do pháirtithe ranga nó do chairde den chéad uair. Glacann sé am le muinín a thógáil agus caithfidh muid a chuimhneamh go dtig linn ár muinín a thógáil agus a fhorbairt, cosúil le scil ar bith eile, ach bíonn cleachtadh de dhíth!.

* Déan cur síos ar rud a bhí doiligh agat am éigin, scríobh síos é nó tarraing pictiúr.
* Anois déan taifead de na rudaí ar fad a chuidigh leat rath a bheith ort, agus muinín a bheith agat as do chumas féin.
* Thig leat é seo a úsáid fosta le pleanáil a dhéanamh ar an dóigh a dtig leat rudaí a dhéanamh, agus leis na rudaí a thabhairt faoi deara is a thig leat a dhéanamh as do stuaim féin go neamhspleách, nó nuair a thig linn muinín a chur i ndaoine eile agus thig linn cuidiú a iarraidh.

### Pictiúr a tharraingt de dhuine

* Thóg mé sos agus tháinig mé ar ais chuige nuair a mhothaigh mé go raibh mé réidh.
* Thriail mé arís agus arís eile.
* D’amharc mé ar an dóigh
* a ndearna mo chara é.
* D’iarr mé cuidiú.

Tá ‘Dialann na 3 Dhea-Rud’ ina chuidiú - istigh ansin thig leat 3 dhea-rud a tharla an lá sin a bhreacadh síos, agus ag deireadh gach seachtaine, thig leat cuimhneamh siar orthu ó sheachtain go seachtain.

Déan iarracht rudaí nua a chur isteach achan seachtain.

[Cliceáil anseo fá choinne níos mó smaointe le Leanúint den Fhoghlaim (síniú isteach C2ken de dhíth)](https://sites.google.com/c2ken.net/highfiveresourcehub/high-five/keep-learning)

# Bí Fial

### Meán Fómhair an Fhéinchúraim

Bhí Meán Fómhair an Fhéinchúraim ann an mhí seo, nuair a dhíríonn muid ar aire a thabhairt dúinn féin. Anois go bhfuil deireadh na míosa bainte amach againn, thig leat smaoineamh ar cé chomh minic agus a rinne tú rud éigin le haire a thabhairt duit féin agus do do shláinte.

Thiocfadh leat do chairde agus do theaghlach a spreagadh fosta le rudaí a roinnt agus plé a dhéanamh ar cad é mar a d’éirigh le hachan duine.

* Rudaí a mbaineann tú sult astu a dhéanamh.
* A bheith gníomhach agus ag déanamh iarracht bia folláin a ithe.
* Ag labhairt faoi mhothúcháin.
* Srian a chur le ham scáileáin.
* Scíth a ligean.
* Go leor codlata a fháil.

[Cliceáil anseo fá choinne níos mó smaointe le Bheith Fial (síniú isteach C2ken de dhíth)](https://sites.google.com/c2ken.net/highfiveresourcehub/high-five/give)

# Bosca Isteach

### Scoileanna Glac 5

Bhí ‘Portadown Cares’ iontach cineálta dár ndaoine óga agus teaghlaigh in EOTAS na Tamhnaí Móire anuraidh agus leanfaidh siad orthu ag tacú linn i mbliana. Thug ‘Portadown Cares’ ríchathaoir ar iasacht dúinn fá choinne Chorónú an Rí, agus flas candaí agus meaisíní gráin rósta don cheiliúradh deireadh téarma s’againn. Chuir siad bréagáin ar fáil dár ndaoine óg um Nollaig agus ag deireadh an téarma.

Cuireadh ‘Portadown Cares’ ar bun in 2012 le cuidiú leis an bhaile ar an iomlán. Glacann siopa ‘Portadown Cares’, atá sa bhaile mhór, le réimse tabhartas agus úsáideann siad an t-airgead ó dhíolacháin le gníomhaíochtaí a mhaoiniú i bPort an Dúnáin agus lena Mol Pobail a mhaoiniú. Tá breis agus £200,000 bailithe ar son carthanachtaí eile san ócáid bhliantúil ‘Strictly Come Dancing’ a reáchtálann ‘Portadown Cares’.

Rinne an fhoireann i gCeantar an Iardheiscirt, Iompraíocht Bhunscoile Tacaíocht agus Soláthairtí, an cinneadh le rud éigin a dhéanamh mar chúiteamh do ‘Portadown Cares’ mar gheall ar an tacaíocht s’acu dár ndaoine óga agus teaghlaigh trí mhaidin caife a reáchtáil. Bhailigh muid beagnach £200 ar son ‘Portadown Cares’, agus bhí siad an-bhuíoch as sin.