**Cúig in Airde**

**Tacaíocht agus Soláthairtí i leith Iompraíochta i mBunscoileanna (PBS&P)**

Eagrán 69: DÉ hAOINE 1 NOLLAIG 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!

[Fáilte go Cúig in Airde! 2](#_Toc152177861)

[Glac 5: Chéime i dtreo na Folláine 2](#_Toc152177862)

[Bí Spreagtha 3](#_Toc152177863)

[Bí Gníomhach Mo Liathróid Iontach! 4](#_Toc152177864)

[Bí i dTeagmháil An dóigh le Spriocanna a Leagan Síos 4](#_Toc152177865)

[Tabhair Aird: Eachtraí Bháú 5](#_Toc152177866)

[Lean den Fhoghlaim: Mo Scileanna Nua 5](#_Toc152177867)

[Bí Fial Rudaí Dearfacha Gach Lá 6](#_Toc152177868)

[Bosca Isteach: Magharafelt Primary School 6](#_Toc152177869)

[High Five Parent Hub 7](#_Toc152177870)

[Parent Hub: ABSIT Addressing Bullying School Implementation Team 7](#_Toc152177871)

[Staff Hub 8](#_Toc152177872)

[Staff Hub: Addressing Bullying Schools Implementation Team 8](#_Toc152177873)

[Staff Hub: Upcoming Primary Behaviour Support and Provisions Training 9](#_Toc152177874)

[Staff Hub: Upcoming NASS Training 9](#_Toc152177875)

[Telephone Advice & Support Helpline 9](#_Toc152177876)

[EA Special Educational Needs 10](#_Toc152177877)

[When We Need Support 1](#_Toc152177878)1

Spreagadh, Tacaíocht, Dúshlán

Spreagadh - Ar dtús, déanann muid iarracht bealaí nua a aimsiú le cuidiú leat a bheith ag iarraidh do dhícheall a dhéanamh i gcónaí.

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

Dúshlán - Ba mhaith leat do dhícheall a dhéanamh i gcónaí agus tá a fhios agat go bhfuil muidne anseo le cuidiú leat. Mar sin, iarrann muid ort dul sa tseans 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 Spreagtha. Tá muid spreagtha gach lá - sin an rud a spreagann muid éirí as ár leaba ar maidin. Leis na gníomhaíochtaí ar fad, cuidítear linn machnamh a dhéanamh leis na cineálacha éagsúla spreagthaí atá inár saol agus le smaoineamh ar na hiarmhairtí dearfacha ón bhfíorshaol maidir le tascanna seachas cúitimh shaorga.

Ná déan dearmad go mbíonn ár gcuid gníomhaíochtaí ar fad bunaithe ar mhúnla ‘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 de ghlasraí a ghlacadh in aghaidh an lae, ar mhaithe leis an 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 an suíomh gréasáin [Take 5 Steps to Wellbeing information on the MindingYourHead](https://www.mindingyourhead.info/take-5-steps-wellbeing) .

Tá súil againn go mbeidh spraoi agat agus tú ag baint triall as na smaointe seo - ag an suíomh ghréasáin seo a leanas, cuir ar an eolas muid cad é mar a éiríonn leat primarybsp.enquiries@eani.org.uk

Cuir Cúig in Airde isteach ar líne an ábhair agus déan cinnte go bhfaigheann tú cead ó dhuine fásta sula seolfaidh tú an ríomhphost - caithfidh siadsan cead a thabhairt dúinn do chuid pictiúr agus scéalta a roinnt ar ár suíomh gréasáin agus ar ár meáin shóisialta.

**Achainí Bhia um Nollaig an ÚO fá choinne Teaghlach**

Beidh ár Achainí Bhia um Nollag an ÚO fá choinne Teaghlach ar siúl ón 13 Samhain go dtí an 7 Nollaig, rud a fhágann go mbeadh ár lucht foirne in ann cúiteamh a dhéanamh ach nithe a thabhairt don bhanc bia áitiúil trí Oifigí éagsúla de chuid an ÚO. Is féidir tuilleadh eolais a fáil ar [Achainí Bhia um Nollaig an ÚO fá choinne Teaghlach](https://healthwell.eani.org.uk/news/workplace-health/volunteering-opportunity-ea-christmas-family-food-appeal) ar an HealthWell Hub.

## Glac 5: Chéime i dtreo na Folláine

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

**Bí Gníomhach** - Bí ag imirt, bí mar chuid d’fhoireann spóirt, 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, bí i do cuidiú 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 ar siúl 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.

## Bí Spreagtha

Is é an dúshlán Cúig In Airde atá againn san eagrán seo ná le Bheith Spreagtha. Is é atá i gceist le Spreagadh ná rud éigin a thugann orainn jab maith a dhéanamh de rud nó triail a bhaint as rud éigin nua. Ach ar dtús, smaoinímis ar chineálacha éagsúla spreagtha:

**Spreagadh ón Taobh Amuigh**

Leis an chineál seo, tá fáil againn ar rud éigin is maith linn go spreagann an rud sin muid le rud éigin a dhéanamh nach maith linn. Mar shampla, ith glasraí agus gheobhaidh muid uachtar reoite. Is é an t-uachtar reoite ár spreagadh - itheann muid na glasra.í toisc gur mian linn an t-uachtar reoite.

**Spreagadh ón Taobh Istigh**

Leis an chineál spreagtha seo, tuigeann muid an chúis le rud éigin nach maith linn chomh maith chéanna a dhéanamh. Mar shampla, is rud sláintiúil é glasraí a ithe. Is é an spreagadh atá againn ná a bheith sláintiúil - itheann muid ár nglasraí toisc gur mian linn a bheith níos láidre.

Le níos mó a fhoghlaim faoin dóigh a gcuireann [Séireatonin](https://dosemagazine.co.uk/magazine/get-motivated-serotonin) le spreagadh ón taobh istigh, tabhair cuairt ar shuíomh gréasáin na hirise Dose.

**Bí Spreagtha**

Déan liosta de na rudaí a dhéanann tú le spreagadh ón taobh amuigh a fháil. Ansin, i mbeirteanna, i ngrúpa nó an rang ar fad, déan plé ar na ceisteanna thíos do gach ceann.

Cé a chinn cad é a bheadh sa spreagadh ón taobh amuigh? m.sh. cé a chinn go mbeadh uachtar reoite ina duais as na glasraí a ithe?

Cé a chinneann go go bhfuil an tasc críochaithe go sách maith leis an duais a fháil?

Cad é mar a mhothaíonn tú nuair nach n-éiríonn leat maith go leor sa tasc leis an duais a fháil?

An féidir leat smaoineamh ar spreagadh ón taobh istigh leis an tasc seo a dhéanamh? Cén fáth ar rud maith é le déanamh, fiú mura bhfaightear uachtar reoite ina dhiaidh?

Is féidir leat teacht ar [Dhialann Cúig in Airde](https://adfsv3.c2kschools.net/adfs/ls/?SAMLRequest=fVJdT9swFH2ftP9g%2BT1JU5jErCaoo6qoBFtEUx54c5yb1NS%2Bznyddvv3pCmIIm28Hp97Pq7v7PqPNWwPnrTDjKfxhDNA5WqNbcY35TK64tf51y8zktZ0Yt6HLT7A7x4osGESSYwPGe89CidJk0BpgURQYj2%2FvxPTeCI674JTznC2WmS8brfoGtNh13WykqrRW7vD57qyCpzWz%2FXO2dZUFWePb7Gmx1groh5WSEFiGKDJ9CJK0yj9VqapuPwuLiZPnBWvTj80nhp8Fqs6kUjclmURFb%2FW5Siw1zX4nwM7461zrYFYOXu0LySR3g9wIw0BZ3Mi8GEIeOOQegt%2BDX6vFWwe7jK%2BDaEjkSSHwyF%2Bl0lkoqY7wBghJFIRz8fFirGbP9vo58nlmzPP%2F609S85k89fPO3ZaLQpntPrL5sa4w40HGYZCwfdDn6XzVob%2FO6dxOiK6jpqRKnqkDpRuNNScJfnJ9eOVDLfzAg%3D%3D&RelayState=https%3A%2F%2Faccounts.google.com%2FCheckCookie%3Fcontinue%3Dhttps%253A%252F%252Fsites.google.com%252Fc2ken.net%252Fhighfiveresourcehub%252Fhigh-five%252Fhigh-five-journal%26osid%3D1%26ifkv%3DAVQVeyzdtEL6cY5sk9svHpxdjJmX-fWmzrISdaPpRczc3WQr2agWE0aI7U3EEXHQQWfHy4JD5tik) ar an Mhol Cúig in Airde.

Nuair atá spreagadh láidir againn ón taobh istigh, cuidíonn sé sin linn lenár ndícheall a dhéanamh i gcónaí. Cuidíonn sé a thabhairt faoi deara na rudaí a dhéanann muid go maith agus na rudaí is féidir linn a fheabhsú. An tseachtain seo ar scoil agus sa bhaile, tabhair aird ar na huaireanta uilig atá tú spreagtha ón taobh istigh le rogha maith a dhéanamh!

## Bí Gníomhach Mo Liathróid Iontach!

D’éirigh Joe Wicks, a dtugtar an cóitseálaí coirp air fosta, ina laoch náisiúnta le linn na paindéime.

Thiúnáil na mílte againn isteach le páirt a ghlacadh ina mbabhtaí traenála ar Youtube “PE with Joe”. De bharr a dhíograise agus a fhuinnimh gan teorainn, choinnigh sé muid uilig spreagtha lena fhíseáin ina raibh babhtaí traenála spraíúla.

Déan rud éigin inniu a mbeidh tú buíoch as san am atá le teacht.

**Babhta Traenála Nua don Chorp ar Fad**

Is féidir leat babhta traenála de chuid [Joe](https://www.youtube.com/watch?v=DQt9r6bieE0&list=PL0JLh_5RabDw1mZnLOJQdxfPff5vNRrl5) a leanúint ar Youtube.

**Mo Liathróid Iontach!**

Is am iontach é deireadh na bliana le machnamh a dhéanamh ar an am atá caite agus spriocann nua a leagan síos don todhchaí. Bealach amháin leis an phróiseas seo a dhéanamh níos spraíúla ná liathróid a úsáid le scríobh síos roinnt dá spriocanna. Leis an ghníomhaíocht shimplí seo, féadann tú tobsmaointeoireacht a dhéanamh agus d’ardaidhmeanna don bhliain atá le teacht a chur in ord tosaíochta. Trí do spriocanna a scríobh síos, cuidítear leat fanacht freagrach agus spreagtha ó cheann ceann na bliana. Mar sin de, cuir tús le spriocanna fiúntacha a leagan síos don bhliain nua!

Le tuilleadh smaointe le [Bheith Gníomhach](https://sites.google.com/c2ken.net/highfiveresourcehub/high-five/be-active)  tabhair cuairt ar an mhol (síniú isteach C2ken de dhíth)

## Bí i dTeagmháil An dóigh le Spriocanna a Leagan Síos

Bí i dteagmháil le daoine eile, bí i dteagmháil le do chairde i do rang. Roinn do spriocanna leo, agus bhur spriocanna á roinnt agaibh lena chéile, is féidir go spreagfaí thú féin nó do chairde le rud éigin nua a dhéanamh.

Smaoinigh ar dhaoine ar féidir leo tú a spreagadh nó inspioráid a thabhairt duit. Ina measc, b’fhéidir go mbeadh do mhúinteoir, do theaghlach, do chairde nó fiú an lúthchleasaí is fearr leat.

Féach ar cheathair chéim chruthaithe ar Youtube le cuidiú leat do [spriocanna](https://www.youtube.com/watch?v=a4jnPQD7pO8) a bhaint amach.

**Céimeanna ar an Dóigh le Spriocanna a Leagan Síos Roghnaigh Do Sprioc Mhór...**

1. Cad é an Cuspóir?
2. Bris síos é i gCéimeanna Beaga
3. Cad iad na Constaicí?
4. Scríobh Síos é.

Is féidir leat do smaointe a scríobh síos i do [Dhialann Cúig in Airde](https://adfsv3.c2kschools.net/adfs/ls/?SAMLRequest=fVJdT9swFH2ftP9g%2BT1JU5jErCaoo6qoBFtEUx54c5yb1NS%2Bznyddvv3pCmIIm28Hp97Pq7v7PqPNWwPnrTDjKfxhDNA5WqNbcY35TK64tf51y8zktZ0Yt6HLT7A7x4osGESSYwPGe89CidJk0BpgURQYj2%2FvxPTeCI674JTznC2WmS8brfoGtNh13WykqrRW7vD57qyCpzWz%2FXO2dZUFWePb7Gmx1groh5WSEFiGKDJ9CJK0yj9VqapuPwuLiZPnBWvTj80nhp8Fqs6kUjclmURFb%2FW5Siw1zX4nwM7461zrYFYOXu0LySR3g9wIw0BZ3Mi8GEIeOOQegt%2BDX6vFWwe7jK%2BDaEjkSSHwyF%2Bl0lkoqY7wBghJFIRz8fFirGbP9vo58nlmzPP%2F609S85k89fPO3ZaLQpntPrL5sa4w40HGYZCwfdDn6XzVob%2FO6dxOiK6jpqRKnqkDpRuNNScJfnJ9eOVDLfzAg%3D%3D&RelayState=https%3A%2F%2Faccounts.google.com%2FCheckCookie%3Fcontinue%3Dhttps%253A%252F%252Fsites.google.com%252Fc2ken.net%252Fhighfiveresourcehub%252Fhigh-five%252Fhigh-five-journal%26osid%3D1%26ifkv%3DAVQVeyzdtEL6cY5sk9svHpxdjJmX-fWmzrISdaPpRczc3WQr2agWE0aI7U3EEXHQQWfHy4JD5tik) ar Mhol Cúig in Airde.

Tabhair cuairt ar an [Mhol Cúig in Airde](https://sites.google.com/c2ken.net/highfiveresourcehub/high-five/connect) fá choinne níos mó smaointe le bheith i dteagmháil (síniú isteach C2ken de dhíth)

## Tabhair Aird: Eachtraí Bháú

Smaoinigh ar rud éigin atá bainte amach agat i mbliana, féadann sé sin a bheith ar scoil, sa bhaile nó fiú caitheamh aimsire.

Smaoinigh ar an dóigh ar mhothaigh tú lena bhaint amach, cé chomh fada agus a ghlac tú lena bhaint amach? Is beag iad roinnt de na spriocanna a leag muid síos agus glacann sé i bhfad níos faide le cinn eile a bhaint amach. Cad iad cuid de na ’Eachtraí Bháú’ s’agat?

‘Eachtraí Bháú’ ar scoil...

BHÁÚ! Tá mé bródúil as...

‘Eachtraí Bháú’ sa bhaile...

BHÁÚ! Tá mé bródúil as...

‘Eachtraí Bháú’

faoi spórt, ceol, a bheith cruthaitheach, caitheamh aimsire nó cineáltas le daoine eile a léiriú....

BHÁÚ! Tá mé bródúil as.

Tabhair cuairt ar an[Mhol Cúig in Airde](https://sites.google.com/c2ken.net/highfiveresourcehub/high-five/take-notice)fá choinne níos mó smaointe le Tabhair Aird (síniú isteach C2ken de dhíth)

## Lean den Fhoghlaim: Mo Scileanna Nua

Is maith an rud é leanúint de rudaí/scileanna nua a fhoghlaim. D’fhéadfá siúl a choinneáil ar gach scil nua ar an leathanach cúig chéim i dtreo na folláine.

Bí gníomhach... gabh ag rith, déan siúlóid, gabh amach faoin spéir, imir cluiche, gabh ag rothaíocht, déan garraíodóireacht.

Déan teagmháil... leis na daoine thart timpeall ort, teaghlach, cairde, comharsana, daoine nua.

Tabhair aird... glac am le haird a thabhairt ar an dúlra, an gnáthshaol agus eachtraí ar leith agus bíodh meas agat orthu.

Lean den foghlaim... bain triail as rud éigin nua nó athaimsigh caitheamh aimsire nua.

Bí fial...déan rud deas don teaghlach nó do chara. Tabhair buíochas do dhuine éigin, déan miongháire.

Tabhair cuairt ar an [Mhol Cúig in Airde](https://adfsv3.c2kschools.net/adfs/ls/?SAMLRequest=fVLLTuswEN1fiX%2BwvM%2BzQkJWE1RAiEpwb0QDC3auM07d%2BBE8Tgt%2Ff9MUBEjA9vjMeYxnfv5iNNmBR%2BVsQbM4pQSscI2ybUEf6uvojJ6XJ3%2FmyI3u2WIIG3sPzwNgIOOkRTY9FHTwljmOCpnlBpAFwVaLu1uWxynrvQtOOE3J8qqgum06sZbdttuC1m233fRy00pjzVqCcWsuQavOSEoe32Plh1hLxAGWFgO3YYTSfBZlWZSd1lnOZilLZ0%2BUVG9OF8oeG%2FwWa30kIbup6yqq%2Fq3qSWCnGvB%2FR3ZBW%2BdaDbFw5mBfcUS1G2HJNQIlC0TwYQx46SwOBvwK%2FE4JeLi%2FLegmhB5Zkuz3%2B%2FhDJuGJyDuwsYWQcIG0nBbLpm7%2B00Z%2FT87fnWn5vfY8%2BSRbvn3eodPyqnJaiVey0NrtLz3wMBYKfhj7XDtvePjZOYuzCVFNJCcqGyz2IJRU0FCSlEfXr1cy3s5%2F&RelayState=https%3A%2F%2Faccounts.google.com%2FCheckCookie%3Fcontinue%3Dhttps%253A%252F%252Fsites.google.com%252Fc2ken.net%252Fhighfiveresourcehub%252Fhigh-five%252Fkeep-learning%26osid%3D1%26ifkv%3DAVQVeyx0U6k7qy2E3-1FxmR3L2fEWu2L6xVfkalJy0687Rri5x2ktrbKv3sSDYOAz2Tu4MHlHcGn) fá choinne níos mó smaointe le Lean den Fhoghlaim(síniú isteach C2ken de dhíth)

## Bí Fial Rudaí Dearfacha Gach Lá

Tá sé tábhachtach le bheith cineálta leat féin. Is minic a chuireann muid cuid mhór brú orainn féin ach tá sé an-tábhachtach cúraim a dhéanamh dár bhfolláine mheabhrach agus mhothúchánach. D’fhéadfadh sé go gciallódh sé rudaí éagsúla do dhaoine éagsúla ach i measc bealaí inar féidir leat a bheith cineálta leat féin tá am a ghlacadh duit féin, comhbhá a bheith agat leat féin, agus d’éachtaí a aithint agus a cheiliúradh. Ná déan dearmad go bhfuil sé tuillte agat go gcaitear leat le cineáltas agus le meas, uait féin san áireamh.

You can watch a video on you tube on [motivation.](https://www.youtube.com/watch?v=LXSbuT-OkC8)

Tá sé tábhachtach cúram a dhéanamh de d’folláine féin agus le bheith cineálta leat féin. Smaoinigh ar na rudaí dearfacha ar fad le linn an lae. Féach ar na ceisteanna thíos le cuidiú leat smaoineamh ar rudaí dearfacha!

Cad é mar a bhí mé cineálta le daoine eile inniu?

Cad é mar a chuidigh mé le duine éigin inniu?

Cad é a rinne mé inniu a bhí spraíúil?

Cad a thug orm miongháire agus gáire a dhéanamh inniu?

Cad é a raibh mé buíoch as inniu?

Cad é a d'fhoghlaim mé inniu?

Tabhair cuairt ar an [Mhol Cúig in Airde](https://adfsv3.c2kschools.net/adfs/ls/?SAMLRequest=fVJdT9swFH2fxH%2Bw%2FJ6kCUParCaogNAqsRHRwANvjnObuti%2Bwddpx7%2Bfm4LGpMGTpePj83F95%2Be%2FrWE78KTRlTxPZ5yBU9hp15f8vrlOvvHz6uTLnKQ1g1iMYePu4HkECiy%2BdCSmi5KP3gmUpEk4aYFEUGK1%2BHkjinQmBo8BFRrOllcl1%2B2TUcpIbLfb1mIbz3az7rcbbbEHYzvTWtfiwNnDW6ziEGtJNMLSUZAuRGhWnCZ5nuRnTV6Ir4XIvz9yVr86XWh3bPBZrPZIIvGjaeqkvl01k8BOd%2BB%2FRXbJe8TeQKrQHuxrSaR3EV5LQ8DZggh8iAEv0dFowa%2FA77SC%2B7ubkm9CGEhk2X6%2FT%2F%2FKZDJTxRO41EHIpCJeTYMVUzf%2FbqKfJ5dvzrz6v%2FY8eydbvX7eodPyqkaj1QtbGIP7Sw8yxELBj7HPNXorw8fOeZpPiO6S9UQVo6MBlF5r6DjLqqPrv1sSd%2BcP&RelayState=https%3A%2F%2Faccounts.google.com%2FCheckCookie%3Fcontinue%3Dhttps%253A%252F%252Fsites.google.com%252Fc2ken.net%252Fhighfiveresourcehub%252Fhigh-five%252Fgive%26osid%3D1%26ifkv%3DAVQVeyxLGdhNQY4k40Afl9TxlbPXm0fUlcW-8ELC-Z8lib27U4Trc2KIGRnaQ-R_upicH0W8uNmu) fá choinne níos mó smaointe le bheith Fial(síniú isteach C2ken de dhíth)

## Bosca Isteach: Magharafelt Primary School

Tá aip in úsáid ag *Magharafelt Primary School* darb ainm Verbal Wellbeing le cuidiú leo a ndícheall a dhéanamh i gcónaí! Tá sé roinnte acu an dóigh a raibh an aip ina cuidiú leis an fhoireann agus na daltaí araon le bheith Spreagtha.

“Tá spreagthaí curtha ar fáil ag Verbal Wellbeing dár bpáistí agus dár múinteoirí araon. Dár bpáistí, is foinse chumhachtaithe é.

Tá siad spreagtha lena mothúcháin a thuiscint níos fearr, cuidiú a lorg nuair atá dúshláin rompu agus leis na modhanna agus an t-eolas a bhailiú leis an teacht aniar a thógáil agus dúshláin á bheith rompu san am atá le teacht.

Na comhráite faoin tsláinte mheabhrach, tá siad nádúrtha agus tá sé éasca le labhairt fúithi, de bharr na scéalta agus na foinsí san aip.

Ó dhearcadh múinteora, is ceannródaíoch é an rianaire do spion an duine. Ní bhíonn sé éasca a thomhas í gcónaí, ach bíodh sin mar atá, mar gheall ar an fhianaise a fhaigheann muid leis, tá muid spreagtha le bheith réamhghníomhach.

“Tá sé cosúil le compás a bheith againn a dhíríonn muid ar stádas mothúchánach gach dalta sa tseomra ranga.”

Más mian leat tuilleadh eolais a fháil faoin aip *Verbal Wellbeing* a úsáideann *Magherafelt Primary*, is féidir leat cuairt a thabhairt ar shuíomh gréasáin *Verbal Wellbeing*  nó déan teagmháil le: andrea.doran@theverbal.co

An tUas. Somerville – Príomhoide - Nuair a chuala muid den chéad uair faoin aip Verbal Wellbeing, thug ár scoil aird ar dheis le cur chuige na scoile go léir a chur i bhfeidhm maidir le folláine mhothúchánach. I ndomhain broidiúil an lae inniu,tá sé níos tábhachtaí ná riamh a cinntiú go bhfuil ár gcuid páistí ullmhaithe, ní amháin ó thaobh na hacadúlachta de ach ó thaobh na mothúchán de fosta. Bhí muid ag iarraidh timpeallacht a chothú, ní hamháin ina nglactar le díospóireacht faoi shláinte mheabhrach ach ina spreagtar í.

Ní hamháin a spreag Verbal Wellbeing ár ndaltaí le cuidiú a lorg agus lena mothúcháin a thuiscint ach thug sé inspioráid dúinn le bheith níos ardeallaí agus níos freagrúla do riachtanais mhothúchánacha ár ndaltaí.

Is céim í i dtreo todhchaí ina bhfuil cluas éisteachta á tabhairt dó, ina dtuigtear iad agus ina dtacaítear iad.

An bhfuil acmhainn i do scoil a bhfuiltear an-tugtha di le tacú le folláine mhothúchanach? primarybsp.enquiries@eani.org.uk

## High Five Parent Hub

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 by emailing primarybsp.enquiries@eani.org.uk

**Goal Setting for Kids**

It’s important as adults we help our children and young people when they are setting goals for themselves.

Setting goals is a crucial life skill that helps children and young people to learn how to plan and achieve their dreams. As adults, we can play a significant role in supporting them through this process. We can start by encouraging them to identify their strengths, interests, and aspirations. Once they have a clear understanding of what they want to achieve, we can help them to break their goals down into smaller, more manageable steps. Supporting them through setbacks and celebrating their successes along the way will help to build their resilience and self-confidence. By empowering our children and young people to set and achieve their goals, we are helping them to develop skills that will serve them well throughout their lives.

**Top tips for Goal Setting for Children**

1. Encourage your child to think about what they want to achieve - whether it's a short-term or long-term goal.
2. Help your child break down their goal into smaller, achievable steps. This can help them feel less overwhelmed and more motivated to take action.
3. Make sure the goal is realistic and achievable. It's important for children to experience success and build confidence in their ability to achieve their goals.
4. Celebrate your child's progress along the way. This can help them stay motivated and focused on their goal.
5. Encourage your child to be flexible and adaptable. Sometimes things don't go according to plan, but it's important to teach children that setbacks and failures are a normal part of the process.
6. Remember, goal setting is a skill that takes practice. By helping your child set and achieve goals, you are helping them develop important life skills that will serve them well in the future.

## Parent Hub: ABSIT Addressing Bullying School Implementation Team

The EA Addressing Bullying in Schools Implementation Team (ABSIT) has developed resources for use with children and young people, and to share with parents/carers. These provide information on:·

* The legal definition of bullying type behaviour and the difference between this and other socially unacceptable behaviour.
* School support for children, young people, and their families in line with the Addressing Bullying in Schools Act (NI) 2016.
* Advice for parent, carers and pupils regarding how bullying type behaviour is identified and supported in schools.
* Signs that a pupil could be experiencing bullying type behaviour and signposting to further support.

To access resources and further information visit the [EA website](https://www.eani.org.uk/school-management/policies-and-guidance/addressing-bullying-in-schools-act-2016/bullying).

## Staff Hub

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!

**Tips to Nurture Intrinsic Motivation**

Three conditions that are necessary to nurture intrinsic motivation

1. Perceived autonomy
2. Perceived competence
3. Relationships

Offering people choices, responding to their feelings and opportunities for self-direction have been reported to enhance intrinsic motivation.

(Deci and Ryan 1985/2000)

**Make a Swap**

Swap praise for showing an interest. Praise has an emphasis on the adult's approval (outside motivation) but showing an interest has an emphasis on noticing the pupil and the positive real life consequences to their actions (inside motivation).

You are tidying up. That will help our caretaker.

That’s a really interesting story you have written – the ending was such a surprise!

You’re getting the ball through the hoop more times than last week.

**Journal**

Regular time for reflection is a great way to make intrinsic motivation a feature of your classroom. For resources and ideas to support this you can access the [High Five Journal](https://sites.google.com/c2ken.net/highfiveresourcehub/high-five/high-five-journal) on the High Five Hub (C2ken sign-in required).

## Staff Hub: Addressing Bullying Schools Implementation Team

Following collaboration with over 100 schools throughout the region, the EA Addressing Bullying in Schools Implementation Team (ABSIT) has developed resources for use with children and young people, and to share with parents/carers. These provide information on:

* The legal definition of bullying type behaviour and the difference between this and other socially unacceptable behaviour.
* School support for children, young people, and their families in line with the Addressing Bullying in Schools Act (NI) 2016.
* Advice for parent, carers and pupils regarding how bullying type behaviour is identified and supported in schools.
* Signs that a pupil could be experiencing bullying type behaviour and signposting to further support.

To access resources and further information visit the [EA website](https://www.eani.org.uk/).

## Staff Hub: Upcoming Primary Behaviour Support and Provisions Training

| **Course** | **Dates and Times**  | **Notes** |
| --- | --- | --- |
| [Supporting Pupils with a Statement for Social, Behavioural and Emotional Wellbeing (SBEW) Needs](https://www.easds.org.uk/booking/?bookingid=98ffaab87459d02b) | 16 January 23rd January & 30 January 2024 11:00am - 12:30pm | (Participants must attend both sessions) |
| [Developing a Calm Plan](https://www.easds.org.uk/booking/?bookingid=a30aba204d85bb53) | 22 January 2024 2:30pm - 4:15pm |  |
| [Development and Implementation of a SBEW Plan Incorporating the Pupil's Voice](https://www.easds.org.uk/booking/?bookingid=2a2d63d90421327f)  | 17 January and 24 January 2024 2:30pm – 3:45pm  | (Participants must attend both sessions) |
| [An Overview of the Social, Behavioural, Emotional and Wellbeing (SBEW) Chapter in the SEN Resource File](https://www.easds.org.uk/booking/?bookingid=7c5136923a59dcf9) | 18 January and 25 January 2:15pm – 3:45pm  | Participants must attend both sessions. |

Visit the esads website to view all [training](https://www.easds.org.uk/booking/browse/area/?id=2240d6014d2f21c4)  available from Primary Behaviour Support and Provisions

## Staff Hub: Upcoming NASS Training

Staff working in PBS&P have worked alongside their colleagues in Nurture Advisory & Support Service to update Circle Time, bringing it in line with current research, nurture principles and Trauma Informed Practice. Click on the images to book a place on this training.

| **Course** | **Date** | **Time**  |
| --- | --- | --- |
| [Connect and Nurture (CAN)](https://www.easds.org.uk/booking/?bookingid=3f8bd1260488ea06)  | 6February 2024  | 2:30 – 3:30pm  |
| [Theraplay Informed Practice - Activities to build attachment](https://www.easds.org.uk/booking/?bookingid=56d4ab30a2e103fe)   | 20 February 2024 | 2:30pm – 3:30pm  |

Visit the easds website to view all [training](https://www.easds.org.uk/booking/browse/area/?id=2240d6014d2f21c4) available from Primary Behaviour Support and Provisions.

## Telephone Advice & Support Helpline

The Telephone Advice and Support Helpline (TASH) is available Monday to Friday 9am to 4:30pm on: 028 3831 4461. Teachers or school managers requiring advice about a primary or nursery aged pupil not currently known to Primary Behaviour Support and Provisions can call and speak to one of our officers who will share strategies and guidance to help with the situation being described.

There were 510 calls to the help line in September / October 2023.

**TASH Closure**

The helpline will be closed on the following dates:

* Friday 15 December 2023
* Friday 22 December 2023 to Friday 5 January 2024 (Inclusive)

If you need to contact us when the helpline is closed you can email: primarybsp.enquiries@eani.org.uk

## EA Special Educational Needs

Behaviour Support - Primary

Support for children who have social, behavioural, emotional and wellbeing needs.

The Primary Behaviour Support & Provisions (PBS&P) Service supports the personal, social and educational development of pupils with a Special Educational Need (SEN) arising from social, behavioural, emotional and wellbeing needs.

We do so by working together in partnership with children, educational staff, parents and carers and other professionals.

We provide support for children in pre-school settings, primary schools, learning support centres and special schools, as well as information, advice, training and guidance to families, carers and educational setting staff.

To access further information on the following areas visit the [SEND](https://send.eani.org.uk/support-services/behaviour-support-primary) website.

* **How to access Primary Behaviour Support**

How to get support for a child or young person

* **Behaviour Support for a child**

Find out about the support available for your child or young person.

* **Information for Schools Primary Behaviour Support**

Find out about support available to educational settings.

* **About the Primary Behaviour Support and Provisions Service**

General Information about the Primary Behaviour Support and Provisions Service and who they work with.

* **Useful Resources and Links – Primary Behaviour Support**

Information and resources for school staff and parents in support children and young people

* **Contact Primary Behaviour Support and Provisions Services**

If you have queries or need advice, guidance or support contact us.

## When We Need Support

**Help Hub Bitesize Tips**

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.

[The Trussell Trust](https://www.trusselltrust.org/get-help/) 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](https://www.salvationarmy.org.uk/budget-and-debt-advice) [St Vincent De Paul](https://www.svp.ie/get-help/request-help-online.aspx) and [Christians Against Poverty](https://capuk.org/get-help) are all locally run charities that can provide assistance to families who are in financial difficulty.

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 [Lifeline](https://www.lifelinehelpline.info/) [Childline](https://www.childline.org.uk/) and [ParentLine NI](http://www.ci-ni.org.uk/)

## Mol Tuismitheoirí Cúig in Airde

Is rannán do na daoine fásta go mór mór é an Mol Tuismitheoirí. In achan eagrán roinnfidh muid leideanna úsáideacha agus smaointe maithe. Más mian leat go gclúdaíonn muid ábhar ar bith sa rannán seo, cuir ar an eolas muid trí ríomhphost a chur chugam primarybsp.enquiries@eani.org.uk

**Spriocanna a Leagan Síos do Pháistí**

Mar dhaoine fásta cuid, tá sé tábhachtach go gcuidíonn muid ár gcuid páistí agus iad spriocanna a leagan síos.

Is scil saoil an-tábhachtach í spriocanna a leagan síos a chuidíonn le páistí agus daoine óga foghlaim an dóigh lena haislingí a phleanáil agus a bhaint amach. Mar dhaoine fásta, is féidir linn ról lárnach maidir le tacú leo tríd an phróiseas seo. Thig linn tosú ach iad a spreagadh lena mbuanna, spéiseanna agus ardaidhmeanna a shainaithint. Nuair atá tuiscint shoiléir acu ar cad é is mian leo a bhaint amach, thig linn cuidiú leo a spriocanna a bhriseadh síos i gcéimeanna níos lú agus níos indéanta. Le tacaíocht a thabhairt dóibh trí chéimeanna ar gcúl agus na buanna s’acu a cheiliúradh agus iad ar a slí, cuidítear leo a dteacht aniar agus a bhféinmhuinín a mhéadú. Ach ár bpáistí agus ár ndaoine óga a chumhachtú sa dóigh go dtig leo spriocanna a leagan síos agus a bhaint amach, tá muid ag cuidiú leo scileanna a thógáil a fhónfaidh dóibh go maith ar feadh a saolta.

**Sár-léideanna do Spriocanna a Leagan Síos do Pháistí**

1. Spreag do pháiste le smaoineamh ar a bhfuil sé ag iarraidh a bhaint amach - bíodh sé ina sprioc gearrthéarma nó sprioc fhadtéarma.
2. Cuidigh le do pháiste a sprioc a bhriseadh síos i gcéimeanna níos lú agus níos indéanta. D’fhéadfadh sé nach mothaíonn siad chomh corraithe agus go mothódh siad níos spreagtha le rud éigin a dhéanamh ina leith.
3. Déan cinnte go bhfuil an sprioc réalaíoch agus inbhainte amach. Tá sé tábhachtach go bhfuil rath ar pháistí in amanna agus go dtógann siad muinín ina gcumas lena spriocanna a bhaint amach.
4. Déan dul chun cinn do pháiste a cheiliúradh ar an tslí. Is féidir leo a bheith spreagtha fós agus dírithe ar a sprioc.
5. Spreag do pháiste le bheith solúbtha. Uaireanta ní théann gach rud mar ba chóir, ach tá sé tábhachtach a chur ar shúile do pháistí gur gnáthchuid den próiseas iad céimeanna ar gcúl agus teipeanna.
6. Ná déan dearmad gur scil é spriocanna a leagan síos lena bhfuil cleachtadh de dhíth. Trí cuidiú le do pháiste spriocanna a leagan síos agus a bhaint amach, tá tú ag cuidiú leo scileanna saoil tábhachtacha a thógáil a fhónfaidh dóibh go maith san am atá romhainn.

## Mol Tuismitheoirí: An Fhoireann Feidhmiúcháin chun Aghaidh a Thabhairt ar Bhulaíocht i Scoileanna [ABSIT]

Tá acmhainní curtha le chéile ag an Fhoireann Feidhmiúcháin chun Aghaidh a Thabhairt ar Bhulaíocht i Scoileanna [ABSIT] san ÚO fá choinne úsáid le páistí agus le daoine óga, agus le roinnt le tuismitheoirí/cúramóirí. Cuireann siad seo eolas ar:

* An sainmhiniú dlíthiúil ar iompraíocht bhulaíochta agus an difear idir é seo agus iompraíocht eile atá do-ghlactha ó thaobh an tsochaí de.
* Tacaíocht ón scoil do pháistí, daoine óga agus a dteaglaigh de réir the *Addressing Bullying in Schools Act (NI) 2016*.
* Comhairle don tuismitheoir, cúramóirí agus daltaí maidir leis an dóigh a sainaithnítear iompraíocht bhulaíochta i agus a dtacaítear léi i scoileanna.
* Comharthaí go bhféadfadh go ndéantar bulaíocht ar dhaltaí i scoil agus treoir chuig tuileadh tacaíochta sholáthar.

Le teacht ar acmhainní agus tuilleadh eolais, tabhair cuairt ar [shuíomh gréasáín an ÚO](https://www.eani.org.uk/school-management/policies-and-guidance/addressing-bullying-in-schools-act-2016/bullying).

## Mol Foirne:

 Tá an Mol Foirne go mór mór fá choinne lucht foirne na scoile. Déan seiceáil ar gach eagrán do thraenáil atá ar fáil, acmhainní nua agus smaointe maithe le cúram a dhéanamh dár bhfolláine féin.

**Leideanna le Spreagadh Sainiúil a Chothú**

Trí choinneáil ata riachtanach le spreagadh sainiúil a chothú

1. Féinriar braite
2. Inniúlacht braite
3. Caidrimh

Tuairiscíodh go ndéanann roghanna a thabhairt do dhaoine, a mothúcháin a fhreagairt agus deiseanna d’féintreo a chur le spreagadh sainiúil..

(Deci and Ryan 1985/2000)

**Babhtáil a Dhéanamh**

Babhtáil moladh ar léiriú spéise. Tá béim ag moladh ar dhearbhú an duine fásta (taobh amuigh de spreagadh) ach le léiriú spéise tá béim ar aird a thabhairt ar an dalta agus ar na hiarmhairtí dearfacha san fhíorshaol lena ngníomhartha (taobh istigh de spreagadh)

Tá tú ag glanadh suas. Cuideoidh sé sin leis an fheighlí.

Sin scéal an-suimiúil a scríobh tú - ba mhór an t-iontas ag an chríoch!

Éiríonn leatan liathróid a chur tríd an lúb níos mó ama ná an tseachtain seo caite.

**Dialann**

Tréimhsí rialta fá choinne machnaimh, is bealach iontach é le spreagadh sainiúil a bheith mar ghné rialta den rang. Is féidir leat teacht ar[Dhialann Cúig in Airde](https://sites.google.com/c2ken.net/highfiveresourcehub/high-five/high-five-journal) ar Mhol Cúig in Airde. (síniú isteach C2ken de dhíth)

## Mol Foirne: Foireann Fhorfheidhmithe na Scoile chun Aghaidh a Thabhairt ar Bhulaíocht i Scoileanna

I ndiaidh comhoibriú a dhéanamh le breis agus 100 scoil ar fud an reigíúin, tá acmhainní curtha le chéile ag an Foireann Feidhmiúcháin chun Aghaidh a Thabhairt ar Bhulaíocht i Scoileanna [ABSIT] san ÚO fá choinne úsáid le páistí agus le daoine óga, agus le roinnt le tuismitheoirí/cúramóirí. Cuireann na hacmhainní sin eolas ar:

* An sainmhiniú dlíthiúil ar iompraíocht bhulaíochta agus an difear idir é seo agus iompraíocht eile atá do-ghlactha ó thaobh an tsochaí de.
* Tacaíocht ón scoil do pháistí, daoine óga agus a dteaghlaigh de réir an *Addressing Bullying in Schools Act (NI) 2016*.
* Comhairle don tuismitheoir, cúramóirí agus daltaí maidir leis an dóigh a sainaithnítear iompraíocht bhulaíochta i agus a dtacaítear léi i scoileanna.
* Comharthaí go bhféadfadh go ndéantar bulaíocht ar dhaltaí i scoil agus treoir chuig tuileadh tacaíochta sholáthar.

Le teacht ar acmhainní agus tuilleadh eolais, tabhair cuairt ar [shuíomh gréasáín an ÚO](https://www.eani.org.uk/).

## Mol Foirne: Soláthairtí agus Tacaíocht d’Iompraíocht i mBunscoileanna atá ag teacht

| **Cúrsa** | **Dáta agus Amanna:**  | **Nótaí** |
| --- | --- | --- |
| [Tacú le Daltaí le Ráiteas do Riachtanais Folláine ó thaobh an tSochaí, Iompraíochta agus Mothúcháin de [SBEW].](https://www.easds.org.uk/booking/?bookingid=98ffaab87459d02b) |  16 Eanáír, 23 Eanáir & 30 Eanáir 2024 11:00 r.n - 12:30 i.n | (Caithfidh rannpháirtithe freastal ar an dá sheisiún) |
| [Plean Suaimhnis a Chur le Chéile](https://www.easds.org.uk/booking/?bookingid=a30aba204d85bb53) | 22 Eanáir 2024 2:30 i.n - 4:15 i.n |  |
| [Plean SBEW a chur le chéíle agus a chur i bhfeidhm ina bhfuil Guth an Dalta](https://www.easds.org.uk/booking/?bookingid=2a2d63d90421327f) | 17 Eanáir agus 24 Eanáir 2:30 i.n - 3:45 i.n  | (Caithfidh rannpháirtithe freastal ar an dá sheisiún) |
| [Achoimre ar an Caibidil i gComhad Acmhainní maidir le Folláine ó thaobh an tSochaí, Iompraíochta, agus Mothúcháin de (SBEW).](https://www.easds.org.uk/booking/?bookingid=7c5136923a59dcf9)  | 18 Eanáir agus 25 Eanáir 2:15 i.n - 3:45 i.n  | Caithfidh rannpháirtithe freastal ar an dá sheisiún. |

Tabhair cuairt ar shuíomh gréasáin esads leis an [traenáil](https://www.easds.org.uk/booking/browse/area/?id=2240d6014d2f21c4)  atá ar fáil ó Sholáthairtí agus Tacaíocht d’Iompraíocht i mBunscoileanna

## Mol Foirne: Traenáil NASS atá le Teacht

Staff working in PBS&P have worked alongside their colleagues in Nurture Advisory & Support Service to update Circle Time, bringing it in line with current research, nurture principles and Trauma Informed Practice. Cliceáil ar na íomhánna le háit a chur in áirithe ar an cúrsa traenála seo.

| **Cúrsa** | **Dáta** | **Am**  |
| --- | --- | --- |
| [Déan Naisc agus Cothaigh (CAN)](https://www.easds.org.uk/booking/?bookingid=3f8bd1260488ea06)  | 6 Feabhra 2024  | 2:30 - 3:30pm  |
| [Gníomhaíocht Theraplay um Chleachtadh Feasach Practice activities le ceangal a thógáil 28 Samhain 2023 2:30 i.n - 3:30 i.n](https://www.easds.org.uk/booking/?bookingid=56d4ab30a2e103fe)   | 20 Feabhra 2024 | 2:30 i.n - 3:30 i.n  |

Tabhair cuairt ar shuíomh gréasáin esads leis an [traenáil](https://www.easds.org.uk/booking/browse/area/?id=2240d6014d2f21c4)  atá ar fáil ó Sholáthairtí agus Tacaíocht d’Iompraíocht i mBunscoileanna.

## 17 Mol Foirne - Líne Chabhrach fá choinne Comhairle agus Tacaíocht ar an Teileafón.

Tá an Líne Cabhrach fá choinne Comhairle agus Tacaíocht ar an Teileafón (TASH) ar fáil ó Liuan go hAoine 9 r.n go dtí 4:30 i.n ar: 028 3831 4461. Múinteoirí nó bainisteoirí scoile a bhfuil comhairle de dhíth orthu faoi dhalta d’aois bhunscoile nó naíscoile agus nach bhfuil Soláthairtí agus Tacaíocht d’Iompraíocht i mBunscoileanna ar an eolas faoi, Thig leo labhairt le duine dár n-oifigigh a chuireann straitéisí agus treoracha le cuidiú leis an chás atá á bplé.

Bhí 510 scairt chuig an líne cabhrach i mí Meán Fómhair/Deireadh Fómhair 2023.

**Druideadh *TASH***

Beidh an líne cabhrach druidte ar na dátaí seo a leanas:

* 3 Mí na Nollag 2023
* Friday 22 December 2023 to Friday 5 January 2024 (Inclusive)

Más gá duit teagmháil a dhéanamh linn nuair atá an líne cabhrach druidte, thig leat ríomhphost a chur chuig: primarybsp.enquiries@eani.org.uk

## Riachtanais Speisialta Oideachasúla an ÚO

Tacaíocht Iompraíochta - An Bhunscoil

Tacaíocht do pháistí a bhfuil riachtanais shóisialta, iompraíochta, mhothúchánacha agus folláine.

Tacaíonn an le forbairt oideachasúil daltaí a bhfuil Riachtanais Speisialta Oideachais (SEN) acu atá tagtha chun cinn ó riachtanais shóisialta, iompraíochta, mhothúchánacha agus folláine.

Déanann muid é sin ach oibriú i gcomhar le páistí, lucht foirne oideachasúla, tuismitheoirí agus cúramóirí agus gairmí eile.

Cuireann muid tacaíocht ar fáil do pháistí i dtimpeallachtaí réamhscoile, bunscoileanna, ionaid tacaíochta foghlama agus scoileanna speisialta, chomh maith le heolas, comhairle, oiliúint agus treoir do theaghlaigh, cúramóirí agus lucht foirne i dtimpeallachtaí oideachasúle.

Le tuilleadh eolais a fháil ar na réimsí seo a leanas, tabhair cuairt ar shuíomh gréasáin[*SEND* (Riachtanais Spesialta Oideachasúla agus Míchumais)](https://send.eani.org.uk/support-services/behaviour-support-primary).

* **Le fáil a bheith agat ar Thacaíocht d’ Iompraíocht Bhunscoile**

An dóigh le tacaíocht a fháil do pháiste nó do dhuine óg

* **Tacaíocht Iompraíochta do pháiste**

Faigh amach faoin tacaíocht atá ar fáil don pháiste nó don duine óg s’agat.

* **Eolas ar Thacaíocht Iompraíocht Bhunscoile**

Faigh amach faoin tacaíocht atá ar fáil do thimpeallachtaí oideachasúla.

* **Maidir leis an Seirbhís um Iompraíocht Bhunscoile Tacaíocht agus Soláthairtí**

Eolas Ginearálta faoin Seirbhís um Sholáthairtí agus Tacaíocht d’Iompraíocht i mBunscoileanna agus fúthu siúd lena n-oibríonn siad.

* **Áiseanna agus Naisc Fhóinteacha –Tacaíocht Iompraíochta Bunscoile**

Eolas agus acmhainní do bhaill foirne na scoile agus do thuismitheoirí le tacú le páistí agus le daoine óga.

* **Déan teagmháil le hIompraíocht Bhunscoile Tacaíocht agus Soláthairtí**

Má tá aon cheist agat, nó má tá comhairle, treoir nó tacaíocht de dhíth ort, déan teagmháil linn.

## Cásanna ina bhfuil Tacaíocht de Dhíth Orainn

**Smailcíní Léideanna ón Mhol Cuidithe**

Má tá deacrachtaí airgeadais agat le linn na tréimhse seo, tá cuidiú ann a bhfuil fáil agat air. Seo a leanas cuid de na tacaíochtaí áitiúla atá ar fáil má tá deacrachtaí agat.

[The trussell trust](https://www.trusselltrust.org/get-help/) Ar an suíomh ghréasáin seo, tá naisc chuig roinnt banc bia i dTuaisceart Éireann. Ina theannta sin, tá Líne Chabhrach um Ghéarchéim Airgeadais do theaghlaigh a bhfuil deacrachtaí airgeadais acu.

[The salvation army](https://www.salvationarmy.org.uk/budget-and-debt-advice) [St Vincent De Paul](https://www.svp.ie/get-help/request-help-online.aspx) agus [Christians against poverty](https://capuk.org/get-help) is carthanachtaí iad uilg atá a reáchtáil ar bhonn áitiúil agus is féidir leo cuidiú a chur ar fáil do theaghlaigh a bhfuil deacrachtaí airgeadais acu. .

Is ábhar an-tábhachtach é cúram a dhéanamh de do shláinte mheabhrach féin agus de shláinte do theaglaigh. Má tá deacrachtaí agat, seo a leanas cuid de na heagraíochtaí a chuireann tacaíocht ar fáil ar an toirt, ar an teileafón agus ar líne araon[Lifeline](https://www.lifelinehelpline.info/) [Childline](https://www.childline.org.uk/) and [ParentLine NI](http://www.ci-ni.org.uk/)