

# SCILEANNA SÁBHÁILTEACHTA PEARSANTA DO NAÍONÁIN SHINSEARACH



*An Clár Bí Sábháilte*

CÚRSA CEACHTANNA DO  
NAÍONÁIN SHINSEARACHA



AN CLÁR BÍ SÁBHAILTE

Scileanna Sábháilteachta Pearsanta do Leanaí sna Naíonáin Shinsearacha

le Rose Cullen, Maria Lawlor agus Deirdre MacIntyre

Europus a d'aistrigh

Gabhtar buíochas le gach múinteoir, tuismitheoir agus leabh a ghlac páirt i ndréachtú na gceachtanna seo

© Clár Coiscthe Drochíde ar Pháistí (1998)



# CLÁR

Brollach	Leathanach	1
Réamhobair	Leathanach	2
Múineadh An Chláir Bí Sábháilte	Leathanach	5
Mothú na Sábháilteachta agus na Neamshábháilteachta	Leathanach	7
Bulaíocht	Leathanach	11
Teagmháil Coirp	Leathanach	15
Scéalta Rúin / Ag Déanamh Scéala	Leathanach	18
Strainséirí	Leathanach	21
Seiceáil na Foghlama	Leathanach	24
Amhráin	Leathanach	25
Bileoga Oibre	Leathanach	26



# BROLLACH

Tugann na ceachtanna seo an chéad bhlas bunúsach do leanaí sna Naíonáin Shinsearacha ar scileanna sábháilteachta pearsanta. Tá béim tríd an gclár ar réimse leathan scileanna sóisialta ar nós cabhair a lorg, ag cabhrú le daoine eile, ar chairde a dhéanamh agus ag comhoibriú le chéile. Toisc go bhfuil sé éasca scanradh a chur ar leanaí 5 nó 6 bliana d'aois, cuirtear gach ábhar i láthair ar shlí dhearfach. Is taobh istigh de chomhthéacs na sábháilteachta a chuirtear leanaí ar an eolas faoi mhothú na neamhshábháilteachta. Spreagtar leanaí chun labhairt faoina gcairde agus tábhacht an chairdis a thuiscint sula gcuirtear ábhar na bulaíochta ina láthair. Ó thaobh thadhaill choirp de, tugtar go leor deiseanna do leanaí na teagmhálacha a thaitníonn leo a mheas. Is é an riail sábháilteachta a fhoghlaimíonn siad ag an bpointe seo gan aon rún a choimeád go deo i dtaobh teagmhálacha choirp. Múintear an riail seo i gcomhthéacs rúin atá go maith agus rúin nach bhfuil go maith. Caithfear béim a leagan síos tríd na ceachtanna nach locht ar an leanbh féin é má mhothaíonn sé neamhshábháilte de bharr duine éigin eile. Tá athrá agus rólghlacadh rí-thábhachtach sna ceachtanna seo chun go

sealbhódh na leanaí na scileanna sábháilteachta atá iontu. Ba cheart tuismitheoirí a spreagadh chun ról gníomhach a ghlacadh sa phróiseas foghlama seo. Ba cheart go múinfi an Clár Bí Sábháilte i gcomhthéacs Oideachais sláinte, phearsanta agus shóisialta. Tá an clár bunaithe ar na buneilimintí seo a leanas (ar chuid lárnach de churaclam OSPS gach ceann acu).

1. Féin-mheas leanaí a chothú.
2. Féin-mhuinín leanaí a chruthú.
3. Cabhrú le leanaí a bheith teanntásach.
4. Cabhrú le leanaí a gcuid mothúchán a aithint agus a chur in iúl.



# RÉAMHOBAIR / OBAIR CHOMHTHREOMHAR

I gcomhthéacs leathan an Oideachais sláinte, phearsanta agus shóisialta, moltar an réamhobair / obair chomhthreomhar seo a leanas. Tá roinnt den obair seo mar chuid de churaclam an OSPS agus ní bhaineann sé leis an gClár Bí Sábháilte amháin.

## Mothúcháin

Sula gcuirtear na ceachtanna Bí Sábháilte i láthair, tá sé tábhachtach gur féidir le leanaí mothúcháin áirithe a aithint agus a ainmniú agus go mbeidh go leor deiseanna acu chun ábhar na mothúchán a phlé go ginearálta. Is féidir na díospóireachtaí seo a shníomh isteach tríd an gcuraclam in áiteanna ar nós fhorbairt teanga scríofa agus labhartha, oideachas creidimh, drámaíocht, filíocht agus scéalta. Is féidir le tuismitheoirí agus múinteoirí cabhrú le leanaí le go bhfoghlaiméoidh siad go dtugann ár gcuid mothúchán tuiscint níos fearr dúinn orainn féin. Tá sé tábhachtach chomh maith go bhfoghlaimíonn leanaí conas déileáil le mothúcháin áirithe agus conas iad a chur in iúl sa tslí cheart.

## Féin-mheas

Tá sé tábhachtach, chun a chinntiú go gcuirtear an clár i láthair i gceart, go dtapaíonn múinteoirí, tuismitheoirí agus daoine fásta eile a mbíonn tábhacht leo i saol an linbh gach deis chun féin-mheas agus féin-mhuinín an linbh a fhorbairt. Ba chóir ó cheart go ndéanfaí na gníomhaíochtaí a shníomh isteach síos tríd an gcuraclam. Tá sé tábhachtach gurb iad na straitéisí céanna a d'úsáidfid ar scoil agus sa bhaile.

Is é an teaghlach an timpeallacht fhoghlama is tábhachtaí ó thaobh an linbh fós. De réir taighde ar rinne Coopersmith (I.N.T.O., 1995) leagadh béim ar thrí bhunchoinníoll atá lárnach d'ardmhothú féin-mheasa a fhorbairt i dtimpeallacht an bhaile:

- Grá agus cion neamhchoinníollach.
- Teorainneacha soiléire a bheith i bhfeidhm go seasta.
- Méid shoiléir measa a bheith le tabhairt faoi deara ar na leanaí.

Bíonn an bhunchloch ar a dtógann leanaí a gcuid féin-mheasa leagtha amach sula dtagann siad ar scoil. D'fhéadfadh, áfach, go mbeadh tionchar an-mhór ag taithí an linbh ar scoil ar a c(h)uid féin-mheasa. “Baineann trí choinníoll le cruthú ethos agus atmaisféir a chuidíonn leis an gcineál foghlama a mhéadaíonn an fhéinmheas. Is iad na

coinníollacha sin bá, glacadh agus fírinneacht” (INTO 1995)

Tá ardmhothú féin-mheasa riachtanach do shástacht agus do shonas pearsanta an linbh. Tá sé tábhachtach mar sin go dtugann an scoil agus an baile ceann ar aghaidh faoi chur chun cinn fhorbairt chomhleanúnach mhothú ceart féin-mheasa sna leanaí. Tá aire, sábháilteacht agus grá de dhíth ar gach leanbh. Teastaíonn uathu a thuiscint chomh maith go bhfuil meas orthu sa bhaile, sa scoil agus sa seomra ranga.

## Roinnt moltaí chun féin-mheas leanaí a fhorbairt.

Níl sna gníomhaíochtaí seo a leanas ach moltaí. Tharlódh go mbeadh gá ag an múinteoir athruithe a dhéanamh ag brath ar aois agus ar chumas na leanaí.

- Tabhair deis do leanaí a bheith páirteach i socrúithe a chinneadh.
  - Cá gcuirfidimid na bláthanna?
  - An n-úsáidfidimid taiceanna nó ‘Blu Tack’ chun an pictiúr a chrochadh?
  - Ar chóir na bláthanna seo a chaitheamh amach nó iad a choimeád ar feadh lá eile.

Caithfidh na leanaí a fheiceáil go ndéantar de réir mar a mholann siadsan.

- Cabhraigh leis na leanaí roinnt roghanna laethúla a dhéanann siad a aithint.
- Déan iad a mholadh agus múin do na leanaí conas glacadh le moltaí go grástúil.
- Bíodh ‘Am Éisteachta’ ann. Glacann an múinteoir le ról an ‘éisteora’.
  - Iarr ar na leanaí conas a bhraitheann siad a chur in iúl.
  - Iarr orthu cur síos a dhéanamh ar rudaí is suim leo a dhéanamh.
  - Iarr orthu cur síos a dhéanamh ar roinnt rudaí a thaitníonn leo maidir leis an rang.
  - Oibríonn leanaí i ngrúpaí. Labhrann gach grúpa ar a gcuid tallann agus scileanna le chéile.
  - Is éard a dhéanfainnse/cheapfainnse...
- Tabhair freagrachtaí do na leanaí, ag cur ina luí orthu go soiléir gur chóir dóibh a bheith dáiríre fúthu. Is maith le leanaí a bheith chomh maith is a bhíonn daoine a iarraidh. ‘Is

é do jab-sa / Is fút-sa atá sé a chur i gcuimhne dom na fuinneoga a dhúnadh sula bhfágfaimid, tá sé sin tábhachtach.'

- Cuir béim ar bhuanna na leanaí: bí sonrach faoina gcuid buanna.
- Is féidir le tuismitheoirí agus múinteoirí na leanaí a spreagadh chun labhairt faoi na nithe a tharlaíonn gach lá dóibh
- Déan tascanna a leagadh amach ag leibhéal atá inshroichte ag na leanaí.
- Coimeád féilire den méid atá bainte amach ag an rang m.sh. d'oibrigh na leanaí go maith le chéile; d'fhoghlaimíodar conas (gníomhaíocht chuí); d'imríodar an cluiche go macánta.
- Ar deireadh, agus sinn ag iarraidh féin-mheas leanaí a fhorbairt, nochtann an tslí a labhraimid leo mórán i dtaobh an mheasa atá againn orthu.
  - Maith an buachaill/cailín, is pictiúr an-deas é sin. Is breá liom an tslí a bhfuil a chóta chomh dearg sin agat. Cad a thaitníonn leat féin faoi?
  - Is fearr liom é nuair nach mbíonn tú ag béicíl.
  - B'fhéidir go gcuimhneofa ar scríbhneoireacht níos mó a úsáid an chéad uair eile.
  - Má tá cabhair uait abair liom é.
  - Bhí a fhios agam go mbeifeá ábalta é a dhéanamh.

Rinneadh cúram ar leith an bhéim a chur ar an taobh dearfach sna samplaí seo go léir. Is beag cabhair d'fhéin-mheas an linbh é a rá leis go mbíonn a c(h)uid scríbhneoireachta i gcónaí ró-bheag agus is lú leasa fós é a rá leis go gcuireann sé fearg ort nuair a bhíonn sé ag béicíl. Tá "Má tá cabhair uait abair liom é," níos inghlactha ná "Cabhróidh mé leat murar féidir leat é a dhéanamh" mar fágann sé roinnt smachta ag an leanbh. Is léir go n-oibríonn "Bhí a fhios agam go mbeifeá ábalta é a dhéanamh," níos fearr ná "Bhuel, tá sé déanta agat ar deireadh thiar thall."

## Teanntás

Is é is brí le teanntás ná a bheith in ann seasamh suas ar mhaithe le do chuid cearta gan a bheith bagrach. "Tá féin-meas agus teanntás fite fuaite ina chéile. Ar bhealach d'fhéadfaí breathnú ar

theanntás mar léiriú ar fhéin-mheas"(INTO 1995). Tugann na ceachtanna Bí Sábháilte cead do leanaí 'stop' a rá ag amanna áirithe. Sa tslí sin is féidir leo cabhrú le teanntás leanaí a fhorbairt. Tá comhoibriú agus comhcheangal idir tuismitheoirí agus múinteoirí riachtanach.

## Roinnt moltaí chun féin-mheas leanaí a fhorbairt.

- Déan na leanaí a spreagadh chun díriú ar na rudaí is féidir leo a dhéanamh faoi láthair. Mar shampla, cad iad na scileanna atá foghlamtha acu ó thosaíodar ar scoil?
- Cabhraigh le leanaí staidiúir mhaith agus iompar coirp teanntásach a fhorbairt trí chorpoideachas agus ranganna drámaíochta.
- Cuir i gcuimhne do na leanaí gur féidir leo diúltú do theagmháil coirp nach dtaitníonn leo. Tá an-éifeacht le baint as úsáid "Cad a tharlódh dá". Cad a tharlódh dá gcuirfeadh duine éigin cigilt ró-chrua ionat, cad is féidir leat a dhéanamh? Cad a tharlódh dá dteastódh ó d'aintín go suífeá ar a glúin ach go mbraithfeá amaideach á dhéanamh sin?
- Tabhair deis do leanaí diúltú do bhulaíocht.
- Déan deimhin de gur féidir le leanaí a gcuid ainmneacha, seoltaí agus uimhreacha gutháin a rá.
- Múin do na leanaí conas treoracha a lorg. Cad é an treo go dtí oifig an Phríomhoide? Cá bhfuil na leithris?
- Múin do na leanaí an tábhacht a bhaineann le "Ní thuigim," a rá mura bhfuil siad cinnte faoi rud éigin. Cuir i gcuimhne dóibh go bhfuil sé ceart go leor "Abair é sin arís le do thoil" nó "An bhféadfá labhairt níos moille le do thoil mar tá sé deacair orm tú a thuiscint" a rá.

## Teorainneacha Pearsanta agus Spás Coirp

Múin do na leanaí an bhrí atá le "pearsanta" agus "príobháideach". Déan iad a spreagadh chun a gcuid míniúchán féin a thabhairt ar dtús. Mar leanúint air sin déan plé ar na gníomhaíochtaí a dhéanaimid go príobháideach agus go poiblí. Tharlódh go mba ghá rialacha simplí a mhúineadh do leanaí óga.



Iarr ar na leanaí pictiúirí de dhaoine a tharraingt nó daoine a liostáil

- a mbeannaíonn siad dóibh go rialta.
- a gcroitheann siad lámh leo.
- a mbeireann siad barróg orthu.

Iarr anois orthu samplaí a thabhairt de dhaoine nach mbeannóidís dóibh, nach gcroithfidís lámh leo nó nach mbéarfaidís barróg orthu. Cuir béim ar an méid teoranta daoine a mbéarfaidís barróg orthu.

## Scileanna Sábháilteachta Eile

Roimh thosú ar scileanna sábháilteachta pearsanta a chur ós comhair leanaí tá sé rí-thábhachtach go mbeadh scileanna sábháilteachta foghlamtha acu i gcúrsaí eile ar nós shábháilteacht bóthair,

sábháilteacht uisce, rialacha i dtaobh charrthaistil, bhusthaistil nó rothaíochta. Tá an tábhacht chéanna ag baint le sábháilteacht leighis a bheith foghlamtha acu.

## Forbairt Ghluaise agus Teanga

Chun cur le héifeacht an chláir Bí Sábháilte is fearr go mbeadh cur amach ag leanaí ar fhoclaíocht na gceachtanna sula dtosófar.

# MÚINEADH AN CHLÁIR BÍ SÁBHÁILTE

Soláthraíonn an clár Bí Sábháilte cur chuige cuimsitheach lánpháirtiúil atá céimnithe de réir forbartha chun scileanna sábháilteachta pearsanta a mhúineadh do leanaí. Clúdaíonn an tasc seo traenáil agus comhoibriú tuismitheoirí, múinteoirí agus an pobal i gcoitinne i dtaobh chosaint leanaí agus a n-ansmacht a chosc.

Tá cúrsa na gceachtanna curtha in oiriúint de réir forbartha. Úsáidtear cur chuige ilmheán chun cur le sealbhú foghlama agus coincheapa. Tugtar na coincheapanna isteach de réir a chéile. Tógann gach ceacht nua go nádúrtha ar an gceacht a chuaigh roimpi. Tá cuid mhór de chlár Bí Sábháilte bunaithe ar phróiseas agus ar bhunú phatrúin iompair mar atá i réimsí eile de churaclam an OSPS. Dá bhrí sin, cuireann an próiseas múinteoireachta béim ar fhoghlaim ghníomhach agus ar rólghlacadh. Ní leor go gcuimhneodh na leanaí ar na scileanna sábháilteachta pearsanta a fhoghlaiméoidh siad, beidh orthu na scileanna a fheidhmiú ó lá go lá chomh maith.

Tá béim trí chlár na ceachta ar an taobh dearfach. Tugann sé seo bunús slán chun déileáil le suíomhanna a chuirfeadh isteach ar shábháilteacht leanaí. Bíonn mórán múinteoirí ag súil le leibhéal áirithe náire nó 'baois' nuair a thosaíonn siad ar phlé a dhéanamh ar theagmháil neamhoiriúnach. Is féidir déileáil leis seo trína bheith réidh don náire a thagann ag an tús ar an bpáiste agus míniú gur rud nádúrtha í an náire sin.

Toisc gurb é buntheachtaireacht an chlár Bí Sábháilte gur féidir agus gur chóir do leanaí aon fhadhb a bhíonn acu a insint do dhuine fásta, is féidir leanbh a spreagadh chun a rún a ligint. Ba chóir go mbeadh cur amach ag múinteoirí ar threoracha na Roinne Oideachais i dtaobh conas is ceart déileáil le drochamhras faoi mhí-úsáid leanaí nó conas déileáil le páiste a nochtann mí-úsáid.

## Bunrialacha a leagadh amach

Roimh thosú ar na ceachtanna Bí Sábháilte a mhúineadh, ba chabhair do mhúinteoirí am a chaitheamh ar roinnt bunrialacha a leagadh amach do chur i bhfeidhm an chlár. I measc na rialacha d'fhéadfadh a leithéid seo a bheith ann: seans a thabhairt do gach duine labhairt; gan cead cur isteach agus daoine eile ag caint; meas a bheith ag leanaí ar a chéile agus ar na daoine fásta i gceannas; rúndacht; tacaíocht a thabhairt dá chéile; cothrom na féinne.

## Rólghlacadh

Is cuid bhunúsach den chlár ceachtanna rólglacaidh.

Ba cheart seans a bheith ag leanaí na coincheapanna a chur i bhfeidhm. Tá sé tábhachtach, dá bhrí sin, oiread is féidir leanaí a bheith páirteach sna ceachtanna seo. Is féidir le Dráma /Corpoideachas deiseanna a chruthú do thuilleadh cleachtaidh ar na scileanna seo.

Tabhair seans do na leanaí ról a ghlacadh. Ag deireadh an cheachta déan deimhin de go mbeidh seans acu an ról a fhágáil ina ndiaidh agus teacht ar ais chucu féin arís. Chun cabhrú le leanaí an ról a fhágáil, b'fhéidir gur mhaith le múinteoirí ligint do na leanaí scairf, crios muinchille nó banda láimhe a chaitheamh mar chomhartha go bhfuil siad ag glacadh rólanna. Nuair a bheidh an rólghlacadh thart bainfead an comhartha áirithe sin agus beidh siad ar ais chucu féin arís. Ag deireadh ceachtanna rólghlactha tabhair seans do leanaí machnamh a dhéanamh ar an bpróiseas agus ciall a bhaint as.

## Ciorcal Cainte

B'fhéidir gur mhaith le múinteoirí Ciorcal Cainte a dhéanamh leis na leanaí, ó am go ham, i rith chur i bhfeidhm an chlár. Is féidir le Ciorcal Cainte féinmheas na leanaí a fheabhsú agus comhoibriú níos feara a chruthú sa scoil má dhéantar go rialta é.

**Modh:** Suíonn na leanaí i gcorcal. Déanann gach leanbh a hainm a rá mar aon le pointe amháin dearfach mar gheall uirthi féin. Críochnófar an cluiche nuair a bheidh seans tógtha ag gach leanbh. D'fhéadfaí téama difriúil a úsáid gach uair, m.sh. Is/Ní maith liom...; Táim go maith ag...; Cabhraím le...

*Tabhair faoi deara: Tharlódh go mbraithfeadh múinteoirí áirithe míchompordach i dtaobh Ciorcal Cainte a dhéanamh. Is chun tairbhe é, áfach, a bheith suite i gcorcal, fiú agus ábhair Bí Sábháilte á bplé. Cruthaíonn ciorcal mothúchán na haontachta agus comhionannais. Dhéanfadh sé rólghlacadh níos éasca agus chuirfeadh sé fonn ar leanaí páirt a ghlacadh ann.*

## Úsáid Scéalta agus Dánta

Úsáidtear scéalta agus dánta trí cheachtanna Bí Sábháilte chun na leanaí a thabhairt isteach ar na hábhair éagsúla. Is féidir leis na leanaí dlúthbhaint a fheiceáil idir iad féin, na carachtair agus an méid a tharlaíonn dóibh gan a bheith ró-sháite sa scéal.

*Tabhair faoi deara: Tharlódh go mba ghá don mhúinteoir na chéad ainmneacha a úsáidtear sna scéalta agus sna dánta a athrú d'fhonn náire nó mí-chompord a sheachaint ar leanaí sa rang a bhfuil na hainmneacha sin orthu.*

# MÚINEADH AN CHLÁIR BÍ SÁBHÁILTE

## Obair Ealaíne

Líníocht, collage agus péinteáil na príomh-ghníomhaíochtaí a úsáidtear sa chlár. Bíonn Obair Ealaíne an-bhainteach le hábhar nuair is ag obair le naíonáin agus leanaí le deacrachtaí litearthachta a bhíonn an múinteoir.

## Plé Ranga

Is modheolaíocht thábhachtach í seo a úsáidtear sa chlár. Is cóir go ndéanfadh an múinteoir deimhin de go mbeadh gach gné bainteach leis an ábhar a bheidh á phlé ag leibhéal a bheidh oiriúnach d'aois agus céim fhorbartha na ndaltaí.

## Cluichí agus Obair Ghrúpa

Baintear úsáid as na gníomhaíochtaí seo chun comhoibriú agus meas ar a chéile a fhorbairt sna leanaí, agus chun cabhrú leo oibriú mar chuid d'fhoireann chun comhspríoc a bhaint amach.

## Aiseolas na Múinteoirí faoin gClár

Thug múinteoirí tuairisc gur chuir an clár go mór leis an gcaidreamh eatarthu féin agus a gcuid daltaí. Thosaigh leanaí ag féachaint ar mhúinteoirí mar dhaoine a bhféadfaidís rún a ligint leo agus bhraith na múinteoirí, san am céanna, go raibh siad níos eolasaí ar chomharthaí guaise leanaí. Nochtaigh na ceachtanna ábhair nach mbeadh pléite sa rang roimhe seo agus thug siad seans do leanaí a gcuid neamhchinnteachtaí, dabht agus eagla a chur in iúl. Dúirt mórán tuismitheoirí an rud céanna.

## Measúnú

“Seiceáil na Foghlama ” a thugtar ar an gcuid dheireanach de cheachtanna Bí Sábháilte. Tá sé rí-thábhachtach go roghnófaí gníomhaíochtaí cuí ón gcuid seo den chlár chun dul siar agus measúnú a dhéanamh go córasúil. Tugann rólghlacadh ar na scileanna sábhailteachta léargas maith ar a bhfuil foghlamtha ag na leanaí. Treisíonn cleachtadh an fhoghlaime seo. Thrí shúil a choimeád ar na leanaí sa seomra ranga, ag am sosa, i rith cluichí agus i rith turasanna scoile bainfidh an múinteoir eolas tábhachtach amach i dtaobh na foghlama a bhíonn déanta ag na páistí ar na scileanna sábhailteachta. Tabharfaidh sé seo deis don mhúinteoir gníomhaíochtaí a leagadh amach ag dul siar ar na hábhair a bhfuil fadhb ag na leanaí leo. Is féidir téamaí ón gclár Bí Sábháilte a shníomh isteach i ngníomhaíochtaí eile ar nós ealaín, drámaíocht, oideachas creidimh nó codanna eile de churaclam an OSPS a bheadh bainteach le hábhar. Tá athdhéanamh seasmhach agus pleanáilte ar na hábhair riachtanach i gcomhair mhúineadh scileanna sábhailteachta pearsanta.

# CEAHT 1

## MOTHÚ NA SÁBHÁILTEACHTA AGUS NA NEAMHSHÁBHÁILTEACHTA



# CEAHT 1

## MOTHÚ NA SÁBHÁILTEACHTA AGUS NA NEAMHSHÁBHÁILTEACHTA

### Fad Múinteoireachta (meastachán) - Dhá cheacht 20 noiméad

Tá sé tábhachtach gur féidir le leanaí mothúcháin áirithe a aithint agus na focail a bheith acu chun iad a chur in iúl, roimh thosú ar an aonad seo a mhúineadh. Ba chóir go leor ama a bheith tugtha do na leanaí chun mothú na sábháilteachta a phlé roimh mhothú na neamhshábháilteachta a thabhairt isteach. Déanfaidh sé seo a ndearcadh ar an domhan mar áit shábháilte a threisiú. Is gné lárnach den chlár é go n-aithnítear an difríocht idir mothú na sábháilteachta agus mothú na neamhshábháilteachta. Tharlódh gur mhaith leis an múinteoir roinnt ama a chaitheamh ag míniú focail dhíultacha do na leanaí roimh leanúint ar aghaidh le Ceacht 1.

### CUSPÓIRÍ

A chinntiú go dtuigeann na páistí cad is brí le mothúchán na sábháilteachta.

A chinntiú go bhfuil sé ar chumas na bpáistí, cur síos a dhéanamh ar amanna a bhraitheann siad sábháilte.

A chinntiú go dtuigeann leanaí cad is brí le mothúchán na neamhshábháilteachta

Go leor rialacha a thabhairt do leanaí le húsáid má théann siad amú.

### Mothú na sábháilteachta

Chun teacht isteach ar ábhar na mothúchán, tarraing pictiúirí d'aghaidheanna ar an gclár dubh ag léiriú mothúcháin dhearfacha agus cinn dhíultacha. Iarr ar na leanaí cuimhneamh ar fhocal chun cur síos a dhéanamh ar mhothúchán gach aghaidh. Spreag na leanaí chun cuimhneamh ar uaireanta a bhraith siad áthasach, brónach, eaglach nó feargach.

Bain úsáid as ceann de na scéalta seo a leanas chun mothú na sábháilteachta a chur ós comhair na leanaí.

#### Scéal 1

Léim an tIora Rua go tapa tríd an gcoill. Bhí an Fómhar beagnach thart agus bhí laethanta fada fuara an gheimhridh ag teacht. Is fuath le go leor de na hainmhithe an geimhreadh. Ní mar sin a bhí sé ag an Iora Rua. Thaitin an geimhreadh leis mar go raibh a fhios aige go mbeadh sé slán, sábháilte seascair soiprithe ina theach beag féin. Ní raibh air ach dul timpeall coirnéil amháin eile agus bheadh sé sa bhaile. Bhí cónaí ar an Iora Rua sa

chran darach ba mhó sa choill. Bhí sé sona, sásta ansin mar go raibh cuid mhaith dá chairde agus dá mhuintir sa choill chéanna agus fiú sa chran céanna. Rith sé suas bonn an chrainn agus isteach leis ina theach féin. D'ith sé roinnt dearcán sular shocraigh sé é féin síos don gheimhreadh le brionglóidigh a dhéanamh ar laethanta fada gréine an tsamhraidh. Mhothaigh sé sona sásta istigh ina theach beag seascair áit a mbeadh sé slán sábháilte don gheimhreadh, agus a mhuintir agus a chairde in aice láimhe.

Ar thaitin an geimhreadh leis an Iora Rua? Cén fáth?

Mhothaigh an tIora Rua sábháilte - an féidir le haon duine a mhíniú cad is brí le mothúchán sábháilte?

Cén fáth ar mhothaigh an tIora Rua sábháilte?

Cén uair a mhothaíonn tusa sábháilte?

#### Scéal 2

Tá Seosamh sé bliana d'aois. Is breá leis peil agus uachtar reoite. Téann sé ar scoil díreach trasna an bhóthair óna theach féin. Tá sé sna Naíonáin Shinsearach agus is é Deiric an cara is fearr atá aige. Gheall a mháthair agus a athair dó go mbeadh cead aige dul ar scoil ina aonar i ndiaidh laethanta saoire na Cásca. D'éirigh Seosamh le breacadh an lae an chéad lá ar ais. B'fhada leis go n-imeodh sé. Amach an doras leis agus síos an bóthar. Stop sé ar an gcosán trasna an bhóthair ón scoil. D'fhan sé ansin go foighneach go dtí gur stop an Fear Lalaipap an trácht agus ansin shiúil sé trasna an bhóthair go postúil. Yipí! Bhí sé déanta aige. Rinne Seosamh an rud céanna ar an tsli abhaile. Nuair a bhí sé ag ithe a shuipéir an tráthnóna sin dúirt a Mham agus a Dhaid go mbeadh cead aige teacht abhaile i gcomhair a lóin nuair a bheadh sé i Rang a hAon. Bhí Seosamh sona sásta leis féin. Scríobh sé "Is féidir liom áit shábháilte a roghnú chun dul trasna an bhóthair," ina chóipleabhar.

Cén fáth an raibh an oiread sin ardú croí ar Sheosamh faoi dhul ar ais ar scoil i ndiaidh laethanta saoire na Cásca?

Cé a chuaigh ar scoil le Seosamh?

Cén áit a ndeachaigh Seosamh trasna an bhóthair?

Cad a scríobh Seosamh ina chóipleabhar?

Cén uair a mhothaíonn tusa sábháilte?

## Mothú na Neamhshábháilteachta

Déan iarracht oiread is féidir leanaí a spreagadh chun labhairt faoi conas a mhothaíonn siad. An tseachtain seo caite bhíomar ag labhairt faoi mhothúcháin na sábháilteachta. Ainmnigh cuid de na daoine a chabhraíonn leat a bheith sábháilte sa bhaile agus ar scoil. Ainmnigh roinnt áiteanna a mbraitheann tú sábháilte iontu.

An tseachtain seo táimid chun labhairt faoi mhothúcháin na neamhshábháilteachta. Cad is brí le mothúchán na neamhshábháilteachta? Conas a bhraitheann tú nuair a bhíonn tú i gcontúirt - eaglach, faiteach, i gcontúirt?

Bain úsáid as ceann de na scéalta seo a leanas chun mothú na neamhshábháilteachta a chur ós comhair na leanaí.

### Scéal 1

Bhí Sorcha díreach tar éis rothaíocht a fhoghlaim. Bhí an-spórt aici ag dul suas agus anuas an lána taobh amuigh dá teach. Go tobann léim Bran, an peata de mhadra a bhí aici, amach ón gclá agus rith sé díreach amach roimh an rothar. Thit Sorcha go talamh agus an rothar anuas sa mhullach uirthi. Bhí Bran ag tafann agus scaoil Sorcha béic aisti. Mhothaigh sí an-scanraithe. Bhí a bolg trína chéile. Rith Daidí amach. Phioc sé suas Sorcha agus d'fháisc sé barróg uirthi. Thaitin sé go mór léi barróg a fháil mar gur mhothaigh sí slán, sábháilte dá bharr. Níorbh fhada gur mhothaigh sí sona, sásta léi féin arís. Thuig sí nach raibh sé sábháilte ligean do Bhran a bheith ag rith thart agus ise ag rothaíocht. Chuir sí Bran ina chró agus as go brách léi ar a rothar arís.

Cén fáth ar thit Sorcha den rothar?

Conas a mhothaigh sí nuair a thit sí den rothar?

Cad a rinne sí ionas go mothódh sí slán, sábháilte sula ndeachaigh sí ar an rothar arís?

Ar tharla sé duit riamh nár mhothaigh tú féin slán ó bhaol? Conas a mhothaigh do cheann, do ghéaga, do lámha, do chosa? An raibh tú ag gol?

Iarr ar na leanaí labhairt faoi na hócáidí a mhothaigh siad i mbaol. San áireamh anseo bheadh a leithéid seo: iad ag dul amú; madra mór a gcaithfidís dul thairis nó turas go dtí an dochtúir. Mínigh do na leanaí gur cheart dóibh scéala a dhéanamh le duine fásta má mhothaíonn siad iad féin i mbaol.

### Scéal 2

Bhí Seán beagnach sé bliana d'aois. Gheall a Mhamó dó go dtabharfadh sí isteach ar an traen

go dtí an chathair é. B'fhada le Seán go mbeadh sé a sé. Bhí sé ag súil le himeacht lena Mhamó. Bhíodh an-spórt aige i gcónaí léi. D'insíodh sí go leor scéalta dó faoi Éirinn fadó, agus cheannaíodh sí Coke agus ciste milis dó. Bhí a mháthair tar éis a rá leis gan aon rud daor a lorg ar Mhamó mar ní raibh mórán airgid aici. Ba chuma le Seán faoi sin mar ba bhreá leis a bheith i dteannta Mhamó. Tháinig an lá faoi dheireadh agus as go brách le Seán agus a Mhamó. Bhí ag éirí go breá leo go dtí go ndeachaigh Seán amú. Bhí siad istigh i siopa mór agus d'imigh Seán chun féachaint ar phictiúirí de pheileadóirí. Nuair a chas sé timpeall ní raibh tásc ná tuairisc ar Mhamó. Bhí eagla mhór ar Sheán. Thosaigh sé ag gol agus ag glaach ar a Mhamó. Ansin chuimhnigh sé ar an gcomhairle a tugadh dó faoin a bheith amú: ná téigh ag fánaíocht agus iarr cabhair ar dhuine éigin atá ag obair sa siopa. Stop Seán ag gol agus shiúil sé i dtreo an deisc. Tháinig bean chineálta i gcabhair air agus níorbh fhada go raibh Seán agus a Mhamó ar ais le chéile arís. As go brách leo, lámh ar láimh, ar thóir na gcístí milse.

Cad a rinne Seán agus a Mhamó nuair a bhí Seán sé bliana d'aois?

Cá ndeachaigh Seán amú?

Cén chomhairle a tugadh do Sheán i dtaobh a bheith amú?

Cé a chabhraigh le Seán teacht ar a Mhamó?

**Cluiche** - Imir an cluiche, "Cén t-am é, a Mhac Tíre?" Iarr ar na leanaí a rá conas a mhothaigh siad nuair a rug an mac tíre orthu.

### Rialacha má théann tú amú

Is iomaí uair a théann leanaí óga amú. Cinntigh aon rialacha a bheadh foghlamtha ag na leanaí sa bhaile agus tabhair na bunrialacha seo dóibh.

1. Má bhíonn tú i siopa, téigh suas chuig an duine atá ag an gcuntar.
2. Má bhíonn tú ar an tsráid nó sa pháirc, ná téigh ag fánaíocht, fan san áit ina bhfuil tú.
3. Bí cinnte go bhfuil d'ainm, do sheoladh agus d'uimhir ghutháin ar eolas agat.

## Rólghlacadh

Iarr ar na leanaí rólghlacadh a dhéanamh agus a ligint orthu go bhfuil siad tar éis dul amú i siopa mór agus gur éirigh leo an rud ceart a dhéanamh. Chun a chinntiú go bhfaighidh gach leanbh seans ar na bunrialacha seo a chleachtadh bain úsáid as ról-ghlacadh in áiteanna eile ar an gcuraclam ar nós Béarla, Drámaíocht nó Corpoideachas.

## CEACHT 1

### MOTHÚ NA SÁBHÁILTEACHTA AGUS NA NEAMHSHÁBHÁILTEACHTA

#### Gníomhaíochtaí Leanúna - Ceacht 1

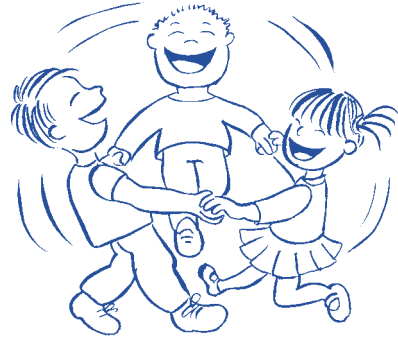
- Tarraing nó déan pictiúr díot féin agus tú ag mothú sábháilte.
- Dráma/Corpoideachas: Dún do shúile agus lig ort gur tusa an tIora Rua sa scéal. Lá fuar, gaofar san fhómhar atá ann. Ritheann tú isteach i do theach beag féin. Tá sé go deas, te, seascar istigh ann. Tá tú i do shuí ar dhuilleoga deasa boga agus tá go leor cnónna curtha i dtaisce agat ar eagla go dtiocfadh ocras ort. Éist leis na fuaimeanna atá le cloisteáil; an ghaoth, na hioraí rua eile. Cas d'eireaball thart ar do chorp agus lig ort go bhfuil tú ag dul a chodladh don gheimhreadh.
- Tarraing pictiúr den Iora Rua ina chodladh istigh ina theach.
- Tarraing pictiúr de Sheosamh ag dul trasna an bhóthair go slán, sábháilte.
- Tarraing pictiúr de Bhran ar iall.
- Tarraing nó déan pictiúr díot féin agus tú ag mothú go bhfuil tú i mbaol.
- Inis an scéal faoi Sheán agus a Mhamó do dhuine eile ar scoil nó sa bhaile.

**Obair Bhaile:** Féach ar na bileoga oibre cuí i gcomhair an cheachta seo.



# CEAHT 2

## BULAÍOHT





# CEAHT 2

## BULAÍOCHT

### Fad Múinteoireachta (meastachán) - Dhá cheacht 20 noiméad

Tugann an cheacht seo bunús do leanaí chun saghasanna áirithe ansmachta a aithint agus cur ina gcoinne. Múintear dóibh gan náire a bheith orthu má bhíonn fadhb acu, ach cabhair a lorg. Spreagtar leanaí chun meas a bheith acu ar chairdeas agus déantar iompar cabhrach sóisialta a threisiú.

D'fhéadfadh leanaí a bheith ina mbulaithe chomh maith le bheith ag fulaingt iad féin, fiú i ranganna na naíonán. Is féidir cosc a chur le bulaíocht ar an gcéad dul síos trí mhúineadh do leanaí conas cairde a dhéanamh agus a choimeád. Is féidir le Ciorcal Cainte cosc a chur le bulaíocht chomh maith má dhéantar go rialta é. Ba mhaith an rud é an ciorcal cainte a thabhairt isteach ag an am seo. Beidh cleachtadh acu ar an bpróiseas agus d'fhéadfaí é a úsáid de réir mar a théann siad ar aghaidh trí chóras na scoile chun comhoibriú a spreagadh agus chun drochiompar ar nós bulaíocht a chosc.

Tá sé riachtanach, agus tú i mbun scileanna chun déileáil le bulaíocht a mhúineadh do leanaí óga, go mbeadh deis acu rólghlacadh a dhéanamh ar na scileanna éagsúla seo i rólanna éagsúla. Tharlódh go mba ghá don mhúinteoir ranga cabhair a lorg ar thuismitheoirí, ar mhúinteoirí acmhainní nó ar chúntóirí ranga don tasc seo.

### CUSPÓIRÍ

Na leanaí a spreagadh chun meas a bheith acu ar an tábhacht a bhaineann le cairdeas.

Rialacha sábháilteachta a mhúineadh do leanaí sa chaoi is go mbeidh ar a gcumas déileáil le bulaíocht.

Seans a thabhairt do na leanaí na rialacha sábháilteachta a chleachtadh.

A mhúineadh do na leanaí nach bhfuil bulaíocht ar dhaoine eile inghlactha.

Téigh siar ar na coincheapanna a bhí sa cheacht roimhe sin; mothú na sábháilteachta agus na neamhshábháilteachta. Iarr ar na leanaí an méid seo a chríochnú: "Má théim amú i/sa ..."

### Cairdeas

Déan na leanaí a spreagadh chun labhairt faoina gcairde. Téigh siar ar obair atá déanta ar chairdeas in áiteanna eile ar an gcuraclam.

Iarr ar na leanaí cuimhneamh ar ócáidí sona sásta

a bhíonn acu lena gcairde.

- Nuair a thug an cara is fearr atá agat cuireadh duit teacht go dtí a t(h)each.
- Nuair a bhí tú tinn agus gur chuir duine de do chairde cárta chugat.
- Nuair a bhí an-spórt agat i gclós na scoile ag súgradh le leanaí eile ó do rang.

Chun na leanaí a spreagadh le machnamh a dhéanamh ar conas a bheith mar chara maith iarr orthu a insint cad a dhéanfaidís ar na hócáidí seo a leanas:

- Dá dtitfeadh leanbh eile ó do rang i gclós na scoile agus dá mbeadh glúin leis /léi gortaithe?
- Dá mbeadh do chara ag gol?
- Dá gcaillfeadh do chara an leabhar is fearr leis/léi?

Déan píosa cainte faoi uaireanta a mbíonn sé deacair réiteach le daoine eile. Cad iad na rudaí a chuireann tús le troid agus conas is féidir iad a réiteach? Cad iad na cáilíochtaí a bhíonn ag teastáil chun foireann mhaith, grúpa maith nó rang maith a dhéanamh suas? Déan liosta ranga de ghníomhaíochtaí - rudaí a dhéanaimid inár n-aonar, rudaí a dhéanaimid le chéile.

### Cluichí

**Cluiche ainmneacha:** Seasann an rang i bhfoirm ciorcail. Téann leanbh amháin isteach i lár an chiorcail agus deir sí a hainm, ag déanamh gluaiseachta chun dul le fuaim a hainme, ar nós ag casadh timpeall agus timpeall, ag síneadh amach na lámha ar an dá thaobh agus ag croitheadh a cinn, ag léim agus ag bualadh bos ar gach siolla dá hainm. Nuair a bhíonn críochnaithe aici, déanann an chuid eile den rang athrá ar a hainm agus aithris ar a cuid gluaiseachtaí le chéile agus í féin ina seasamh i lár an chiorcail. Téann sí ar ais go dtí a háit ansin agus tagann leanbh eile isteach sa lár. Déantar an próiseas céanna arís.

**Iompar liathróide:** Roghnaíonn na leanaí páirtneir agus tugann an múinteoir liathróid mhór do gach beirt. Déanann na leanaí, ina mbeirteanna, iarracht an liathróid a iompar timpeall an tseomra agus iad cúl le cúl leis an liathróid idir a gcuid cloigne. Caithfidh gach beirt oibriú le chéile chun nach dtitfidh an liathróid uathu.

### Bulaíocht

Déan ceacht na bulaíochta a thabhairt isteach tríd an scéal seo a leanas a léamh do na leanaí.

**Scéal**

Meán Fómhair a bhí ann agus bhí na páistí go léir ar ais ar scoil. Bhí Samhradh iontach ag Seán - ag léamh a chuid leabhar grinn, ag imirt cluichí ríomhaireachta agus ag imirt peile lena dheartháireacha agus lena dheirfiúr. Bhí sé sna Naíonáin Shinsearachta anois agus bhí sé an-sásta leis féin. Thuig sé go raibh sé ag fás mar gur dhúirt gach duine leis é. Thaitin an scoil le Seán don chuid is mó ach bhí rud amháin ag déanamh tinnis dó. An bhliain roimhe sin, tharla sé go raibh buachaill agus cailín sa rang a bhí gránna leis. Bhídis i gcónaí ag glaoch leasainmneacha air, ní roinnidís leis agus ní scaoilidís isteach in aon chluiche é. Uaireanta bhrúidís é, fiú amháin, agus tharraingidís a chuid gruaige. Nuair a sheasadh an rang ina scuaine i ndiaidh am sosa bhrúidís é agus dhéanadís ceap magaidh dó dá dtosnaíodh sé ag gol. Cé go mbíodh Seán an-mhíshona níor inis sé riamh dá Mhamaí, dá Dhaidí ná dá mhúinteoir é mar go raibh eagla air roimh an mbeirt leanaí. Bhí sé ag súil i gcónaí go stopfadh an íde ach níor stop. Bhí Seán cráite, corraithe.

Cén chaoi ar mhothaigh Seán?

Cén fáth go raibh Seán brónach?

An gceapann tú gur mhothaigh sé sábháilte?

An raibh éagóir á déanamh ag an mbeirt leanaí agus na rudaí sin á ndéanamh acu? Cén fáth?

Cé dó a d'fhéadfadh sé a chás a insint? Cad a d'fhéadfadh sé a rá?

An n-inseoidh mé daoibh cad a rinne Seán? Níor mhothaigh Seán sábháilte agus d'ínis sé an scéal dá mhúinteoir. Mhínigh an múinteoir dó nach air a bhí an locht agus chabhraigh sí leis chun an fhadhb a réiteach. Dúirt na páistí go raibh brón orthu. Tá siad cairdiúil le chéile anois agus bíonn siad ag súgradh le chéile.

An gceapann tú go ndearna Seán an rud ceart nuair a rinne sé scéala leis an múinteoir?

**Cad is brí le bulaíocht?**

An féidir le haon duine a rá liom cad is brí le bulaíocht? Is bulaí é an duine a bhuaileann nó a ghortaíonn tú nó a ghoideann rudaí uait. Is bulaí é an duine a bhrúnn tú nó a ghlaonn leasainmneacha ort nó nach ligeann duit súgradh leis/léi. Ní bhraitheann tú sábháilte de bharr bulaíochta. Cuimhnigh nach ortsa atá an locht má imrítear bulaíocht ort.

**Rialacha Sábháilteachta**

Seo iad na rialacha sábháilteachta atá le leanúint againn má imrítear bulaíocht orainn.

1. Abair “stop”.
2. Imigh leat.
3. Inis do chás do dhuine eile.

Cleachtaíonn na leanaí na rialacha seo á rá.

Mínigh do na leanaí go bhfuil sé tábhachtach:

1. Do chás a insint do dhuine fásta agus leanúint ort ag insint go dtí go dtiocfaidh duine éigin i gcabhair ort.
2. A gcás a insint, fiú más dóigh leo go ndearna siad féin rud éigin as an tslí.

**Rólghlacadh**

Déanann na leanaí na rialacha sábháilteachta a chleachtadh ag rá “stop” chomh fórsúil agus is féidir leo, ag imeacht leo agus ag déanamh scéala le duine eile ina thaobh.

**Níl sé ceart bulaíocht a imirt ar dhaoine eile.**

Admhaigh go bhféadfadh leanaí a bheith ina mbulaithe chomh maith le bheith ag fulaingt ó bhulaíocht ag míniú gur gnáthleanaí iad na bulaithe. Deir an múinteoir go ndéanann gach duine againn bulaíocht a imirt ar dhuine eile uair éigin agus sinn ag fás aníos. Nuair a thuigimid nár cheart é a dhéanamh bíonn brón orainn agus ní dhéanaimid arís é. Is féidir leis an múinteoir na páistí a spreagadh chun labhairt faoi na huairteanta ar imríodar bulaíocht ar dhuine eile ar scoil, sa bhaile nó in áit ar bith eile. Tá sé tábhachtach a bheith aireach agus gan ligint don rang casadh ar aon leanbh sa rang agus bulaíocht á plé. Cuir ina luí orthu nár cheart bulaíocht a imirt ar aon duine agus sa tslí sin is féidir an baile agus an scoil a dhéanamh níos sona trí roinnt le chéile agus trí aire a thabhairt dá chéile.

**Gníomhaíochtaí Leanúna - Ceacht 2**

- Cuimhnigh ar ócáid go raibh tú i do chara maith. Cé a bhí in éineacht leat? Cad a rinne tú? Anois, tarraing pictiúr leis an teideal “Bhí mé i mo chara maith nuair...”
- Geallann gach leanbh go gcabhróidh siad le chéile chun cairdeas a neartú sa rang.
- Déan cóip de na rialacha sábháilteachta ón gclár dubh.
- Scríobhann na leanaí “Tá cion againn ar a chéile agus táimid sásta roinnt le chéile”. Ansin déanann siad pictiúr a tharraingt agus a dhathú ar an téama sin.
- Tarraing pictiúr de Sheán nó aon duine eile ar

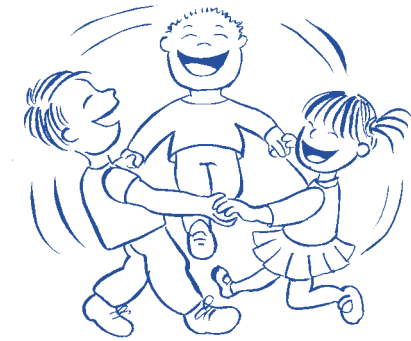
# CEAHT 2

## BULAÍOCHT

d'aithne a bhfuil bulaíocht á imirt air/uirthi.  
Tabhair abhaile é agus labhair faoi.

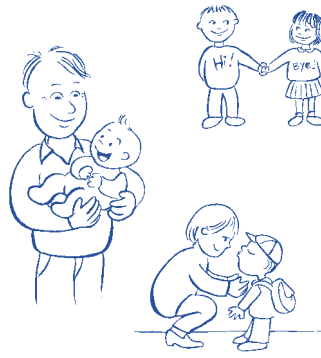
- Déan dráma as deireadh an scéil: Insíonn Seán a chás don mhúinteoir, deir an bheirt leanbh go bhfuil brón orthu agus bíonn siad go léir ina gcairde arís.

**Obair Bhaile:** Féach ar na bileoga oibre cuí i gcomhair an cheachta seo.



# CEAHT 3

## TEAGMHÁIL COIRP



# CEAHT 3

## TEAGMHÁIL COIRP

### Fad Múinteoireachta (meastachán) - Dhá cheacht 20 nóiméad

Ó aois an-óg, caitheann leanaí tuiscint a fháil ar an spás pearsanta atá ag teastáil uathu agus ó dhaoine eile. Tá sé tábhachtach go dtuigeann leanaí óga gur féidir leo “Stop” a rá le teagmháil coirp nach dtaitníonn leo agus san am céanna tuiscint a fháil ar ghnáthchion.

### CUSPÓIRÍ

A mhúineadh do na leanaí meas a bheith acu ar chion

A mhúineadh do na páistí conas déileáil le teagmhálacha coirp nach dtaitníonn leo.

Téigh siar ar na coincheapanna a bhí sa cheacht roimhe seo.

### Ár gCéadfaí

Déan tagairt d’obair atá déanta in áiteanna eile ar an gcuraclam má bhaineann sé le hábhar.

- 1. Radharc:** Cad atá le feiceáil againn lenár gcuid súile? Cuir púicín ar leanbh amháin. Treoraigh í go dtí an bord. Labhair faoi conas a mhóthódh duine mura mbeadh radharc na súl aige/aici.
- 2. Éisteacht:** Bí ciúin agus éist. Cad is féidir leat a chloisteáil? Cad a chloisfeá dá mbeifeá cois farraige, faoin gcathair srl.? Tabhair deis do na leanaí éisteacht leis na fuaimanna ar an téip fuaim. Iarr orthu gach fuaim a ainmniú.
- 3. Boladh:** Ainmnigh roinnt samplaí de bholadh deas. Ainmnigh roinnt samplaí de bholadh bréan. D’fhéadfadh an múinteoir an deis seo a thapú chun labhairt leis na leanaí faoi iad féin a ní agus a choimeád glan.
- 4. Blas:** Samhlaigh go bhfuil tú ag ithe seacláide, sceallóga prátaí, salann, torthaí searbha. Cén blas a bheadh orthu? Cuir i gcuimhne do na leanaí gan aon rud a bhlaiseadh nach bhfuil siad cinnte faoi.
- 5. Teagmháil:** Cuir na leanaí ag imirt an chluiche seo a leanas - tá púicín ar leanbh amháin. Tugann leanbh eile rud éigin dó. Bíonn air a dhéanamh amach cad atá ann trí theagmháil a láimhe.

Cabhraíonn ár gcéadfaí linn chun eolas a chur ar an saol mórtimpeall orainn. Cad eile is féidir leo a

dhéanamh?

Cuimhnigh ar na hócáidí seo:

- Faigheann tú boladh deataigh ag teacht ón gcistin.
- Cloiseann tú bonnán gluaisteáin agus tú ar tí dul trasna an bhóthair.
- Feiceann tú madra mór ar tí léim ar leanbh óg.

### Cluichí

**Croitheadh láimhe go ceolmhar:** Déanann na leanaí rince timpeall an halla/ranga le ceol beomhar. Nuair a stopann an ceol croitheann siad lámh leis an duine is cóngaraí dóibh. Déan iad a spreagadh chun na lámha a chroitheadh le chéile ar shlí dheas chairdiúil le haoibh ar a n-aghaidh.

**Cuir do lámh ar dhath:** Bogann na leanaí timpeall le ceol beomhar. Nuair a stopann an ceol deir an múinteoir “Cuir do lámh ar bhróga reatha dubha.” Cuireann na leanaí a lámha ar dhuine atá ag caitheamh bróga reatha dubha. Cuir i gcuimhne dóibh é seo a dhéanamh go lách. Leanann an cluiche ar aghaidh, glaonn an múinteoir amach - banda gruaige bándearg, stocáí bána, srl.

### Teagmhálacha a thaitníonn linn agus cinn nach dtaitníonn linn

Cad iad na rudaí a thaitníonn leat breith orthu? Cad iad na rudaí nach dtaitníonn leat breith orthu? Ar mhaith leat lámh a leagan ar nathair nimhe, ar leon, ar choinín, ar ghráinneog, ar choileán? Cad iad na teagmhálacha a thaitníonn leat a fháil? Cad iad na teagmhálacha a thaitníonn leat a a thabhairt uait?

Spreag na leanaí chun labhairt faoi na teagmhálacha a thaitníonn leo a fháil agus a thabhairt trí úsáid a bhaint as na samplaí seo a leanas:

- Mhóthaigh Seán brónach nuair a bhí ar a Dhaid dul isteach san ospidéal. Thuig a Dhaideo go raibh Seán uaigneach. D’fháisc sé lámh Sheáin go cneasta.
- Tá deartháir óg ag Ailbhe. Tuigeann sí gur cheart a bheith an-chúramach le leanaí óga. Is breá le hAilbhe é a bheith ina baclainn aici. Sam is ainm dó.
- Tá Jason sé bliana d’aois anois. Téann sé a chodladh ag a leath uair tar éis a seacht tráthnóna de ghnáth. Is breá le Jason barróg a fháil óna mháthair nó óna athair sula dtéann

sé a chodladh.

Tosaigh anois ar thadhaill nach dtaitníonn leis na leanaí a phlé trí úsáid a bhaint as na samplaí seo a leanas mar threoir.

- Bíonn an cailín atá ina suí in aice le Fiona ar scoil de shíor ag tarraingt a cuid gruaige.
- Tá deirfiúr níos sine ag Eibhlín a thugann aire di nuair a théann a Mam agus a Daid amach. Uaireanta buaileann sí Eibhlín go crua.
- Is breá le Tomás dul ag snámh lena uncail Seán. Uaireanta bíonn scanradh ar Thomás nuair a bhrúnn a uncail faoin uisce é.

An cuimhin libh an cheacht dheireanach ar bhulaíocht? Cad is féidir leat a dhéanamh mura dtaitníonn teagmháil leat? Is féidir leat “Stop” a rá agus do chás a insint do dhuine fásta agus leanúint ort ag insint go dtí go dtagann duine éigin i gcabhair ort. Bain úsáid as na rialacha céanna atá agat i gcomhair bulaíochta. B’fhéidir go mbeadh sé deacair an scéal a insint ach inis é chomh luath agus is féidir leat.

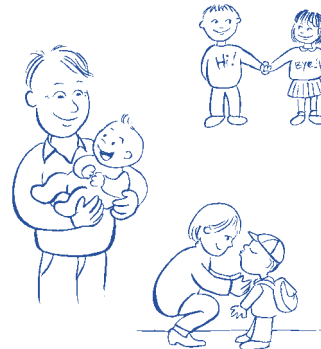
## Rólghlacadh

Déanann na leanaí rólghlacadh ag insint do dhuine fásta faoi theagmháil nár thaitin leo. Tabhair seans do na leanaí cleachtadh a dhéanamh ar na focail a d’úsáidfeadh siad. Ansin, déan an rang a roinnt in dhá ghrúpa, “Daoine fásta” agus “Leanaí”. Iníonn grúpa na “ndaoine fásta” do ghrúpa na “Leanaí” faoi theagmháil nach dtaitníonn leo. Cleachtaíonn na leanaí an rólghlacadh go dtí go mbeidh an múinteoir sásta go bhfuil sé foghlamtha acu. Ansin athraíonn siad na rólanna agus tosaíonn siad arís.

## Gníomhaíochtaí Leanúna - Ceacht 3

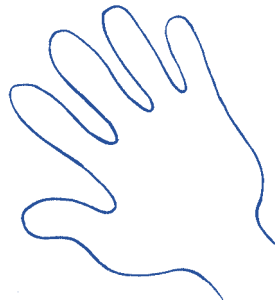
- “Gabhaimid buíochas le Dia as ucht ár gcéadfaí.” Tarraing pictiúr faoi roinnt rudaí ar breá leat iad a fheiceáil, iad a bholadh, iad a bhlaiseadh, iad a chlos nó do lámh a leagan orthu.
- Bain amach pictiúirí de dhaoine i mbun láchais agus cuir fríos balla le chéile dar teideal “Teagmhálacha Lácha”.
- Corpoideachas - Imir cluiche “Tag”. Má leagann an Sealgaire lámh ort caithfidh tú dul isteach sa phluais.
- Leag amach bord taighde teagmhálacha ag baint úsáide as uigí agus fíocháin éagsúla.
- Labhair le duine fásta speisialta sa bhaile faoi na teagmhálacha a thaitníonn leat agus na cinn nach dtaitníonn leat.
- Tarraing pictiúr faoi ócáid ar leith, m.sh. Duine ag tarraingt ghruaig Fhiona agus í ag insint an scéil do dhuine fásta a bhfuil muinín aici as/aisti.

**Obair Bhaile:** Féach ar na bileoga oibre cuí i gcomhair an cheachta seo.



# CEAHT 4

## SCÉALTA RÚIN / AG DÉANAMH SCÉALA



**Fad Múinteoireachta (meastachán) - Dhá cheacht 20 noiméad**

Caithfidh leanaí a fhoghlaim nár ghá dóibh rúin a choimeád faoi aon rud atá ag déanamh tinnis nó buairt dóibh. Caithfear an riail seo a leanas a mhúineadh dóibh chomh maith - ná coimeád rúin go deo faoi thadhaill. Is fíor é go mbíonn formhór na ndaoine a bhaineann mí-úsáid as leanaí ar eolas ag na leanaí. Braitheann lucht na mí-úsáide ar rúndacht. Is lú an baol go mbainfear mí-úsáid as leanaí nach ngéilleann do lucht na mí-úsáide nó a dhiúltaíonn coimeád ciúin faoin méid atá ag tarlú dóibh.

**Cuspóirí**

Deis a thabhairt do na leanaí rúin atá go maith agus rúin nach bhfuil go maith a phlé.

A thabhairt le fios do leanaí gur chóir dóibh drochrún a scaoileadh, má bhíonn a leithéid acu.

Liosta de dhaoine iontaofa a chur le chéile a bhféadfadh gach leanbh dul chucu dá mbeadh fadhb acu.

Téigh siar ar na coincheapanna a bhí sa cheacht roimhe seo.

**Rúin atá go maith**

Tá beart clúdaithe le páipéar donn ag an múinteoir. Iarrtar ar na leanaí a thomhas cad atá sa bheart. Abair leo gur bronntanas le haghaidh an ranga atá ann agus go bhfuil tú ag iarraidh é a choimeád faoi rúin faoi láthair ach go n-inseoidh tú dóibh níos déanaí cad atá ann. Mínigh do na leanaí gur sampla é seo de rúin atá go maith.

Bain úsáid as an scéal seo a leanas chun rúin atá go maith a léiriú.

**Scéal**

Bheadh Lá Nollag ann taobh istigh de thrí seachtaine. Lig an múinteoir do leanbh difriúil féilire na hAidbhinte a mharcáil gach aon lá. Tháinig an príomhoide isteach chun fógra a dhéanamh faoi chomórtas ealaíne a bheadh ar siúl sa scoil. Bheadh sé de chead ag gach leanbh pictiúr amháin a tharraingt le haghaidh an chomórtais agus d'ainmneofaí an buaiteoir lá bronnta na nduaiseanna. Rinne na leanaí go léir a seacht ndícheall chun an pictiúr ab fhearr a phéinteáil. Dúirt an príomhoide go mbeadh sé an-deacair buaiteoir a roghnú. Ní raibh ach trí lá fágtha

roimh na laethanta saoire agus tháinig an príomhoide isteach chun a rá leis na leanaí go raibh buaiteoir roghnaithe. Bhí na leanaí go léir ag impí air ainm an bhuaiteora a scaoileadh leo ach ní dhéanfadh sé é. Ní inseodh sé don mhúinteoir é fiú. “Rúin atá ann go lá bronnta na nduaiseanna” a dúirt sé. Bhuaigh cailín darbh ainm di Rachel an duais. Bhí sí tar éis pictiúr iontach de chrann Nollag a phéinteáil.

Cén rúin a bhí ag an bpríomhoide?

Ar inis an príomhoide an rúin a bhí aige?

Cad is brí le rúin atá go maith?

Tabhair samplaí eile de rúin atá go maith.

**Am Ciorcail**

Iarr ar na leanaí cuimhneamh ar dhaoine a éistean go cúramach leo.

- Faigh amach ón gciorcail cad iad na tréithe a bheadh ag éisteoir maith.
- Lig do na leanaí labhairt le chéile ina mbeirteanna faoi rúin atá go maith. Is féidir le gach leanbh cur síos a dhéanamh ar rúin a phairtnéara ina dhiaidh sin.

**Rúin nach bhfuil go maith**

Mínigh do na leanaí gur maith linn go léir rúin atá go maith a choimeád agus go mbíonn spórt le baint astu. Tá, áfach, rúin eile, ar nós rúin Sheáin faoin mbulaíocht a rinneadh air, nach bhfuil aon spórt ag baint leo.

Míneoidh mé cad atá i gceist agam le rúin nach bhfuil go maith.

- Dá dtarraingeodh cailín as Rang Sinsearach cic ort agus dá ndéarfadh sí leat go mbeifeá i dtrioblóid dá sceithfeá uirthi, an rúin atá go maith nó rúin nach bhfuil go maith é sin? Is drochrún í an bhulaíocht agus ní gá dúinn bulaíocht a choimeád faoi rúin fiú má dhéantar bagairt orainn a bheith ciúin fúithi.
- Má iarrann duine éigin ort teagmháil láimhe nó coirp a choimeád faoi cheilt, is drochrún é seo. Is maith le beagnach gach teaghlach barróga a bhreith ar a chéile nó póga a thabhairt dá chéile, ach ní choimeádtar barróga nó póga faoi cheilt. Ní choimeáidimid teagmháil coirp faoi cheilt riamh.
- Má bhuaileann duine éigin go dona tú agus má bhíonn a rian le feiceáil, is drochrún é sin agus is cóir an scéal sin a insint do dhuine eile.



# CEAHT 4

## SCÉALTA RÚIN / AG DÉANAMH SCÉALA

### Ag Déanamh Scéala

Cad is féidir linn a dhéanamh faoi rúin nach bhfuil go maith? An gcoimeádaimid chugainn féin iad agus muid inmíoch fúthu? Ní choimeádaimid, is féidir linn labhairt fúthu. Labhróimid níos mó anois faoi scéala a insint.

#### *Cé dó a n-inseoimid?*

Iarr ar na leanaí roinnt de na daoine fásta speisialta ina saol a ainmniú. Lig do na leanaí smaoineamh faoi na daoine a bhféadfaidís scéala a insint dóibh dá mbeadh drochrún acu. Déan gach leanbh a spreagadh chun ceathrar a ainmniú.

#### *Cathain is ceart an scéal a insint?*

Déan plé i dtaobh tráth a roghnú nuair a bheadh Mamaí nó Daidí nó duine fásta speisialta eile réidh le héisteacht. Cuir ina luí ar na páistí go bhfuil sé tábhachtach tráth a roghnú nuair nach mbeidh an duine fásta gnóthach. Míinigh dóibh mura n-éisteoidh an chéad duine leo go mba cheart an scéal a insint do dhuine eile agus leanúint orthu ag insint go dtí go dtiocfaidh duine éigin i gcabhair orthu.

#### *Conas an scéal a insint*

Déanfaimid cleachtadh anois ar conas a inseoimid an rún.

### Rólghlacadh

Lig ort gur tusa an cailín nó buachaill óg a ciceáladh. Déan scéala air seo le duine fásta (glacann an múinteoir ról an duine fásta). Cleachtaigh an foclóir, “Tá rún agam le hinsint”.

*Tabhair faoi deara: Tá an rólghlacadh seo faoi conas scéala a dhéanamh rí-thábhachtach. Déan cabhair thuismitheoirí a lorg chun a chinntiú go raibh deis ag gach leanbh cleachtadh a dhéanamh ar scéala a dhéanamh.*

### Gníomhaíochtaí Leanúna - Ceacht 4

- Abair na rialacha sábháilteachta.
- Tarraing an rud a bhí istigh i mbeart an mhúinteora.
- Imir “Cuir an beart ó dhuine go duine” sa halla corpoideachais.
- Tarraing pictiúr díot féin ag insint rún maith
- Tarraing pictiúr de Rachel agus í ag fáil a duaise.
- Déan cleachtadh ar dhrochrún a insint.

**Obair Bhaile:** Féach ar na bileoga oibre cuí i gcomhair na ceachta seo.



# CEAHT 5

## STRAINSÉIRÍ

ABAIR STOP

INIGH LEAT

INS

# CEAHT 5

## STRAINSÉIRÍ

### Fad Múinteoireachta (meastachán) - Ceacht amháin 20 nóiméad

Tá sé tábhachtach go dtuigeann leanaí óga cad is strainséir ann. Ní haon chabhair é a rá le leanaí gan labhairt le strainséirí. Tharlódh go mbeadh ócáidí ann go mbeadh orthu cabhair a lorg ó dhuine nach mbeadh aithne acu air. Múintear dhá riail do na leanaí sa chás seo: ná glac le haon rud go deo ó dhuine strainséartha; ná téigh in aon áit le duine strainséartha.

### Cuspóirí

A mhíniú do na leanaí cad is brí le strainséir.

Na rialacha sábháilteachta i dtaobh strainséirí a mhúineadh do leanaí.

### Cad is brí le Strainséir?

Mínigh do na leanaí cad is brí le strainséir. Déan cabhair tuismitheoirí a lorg don tasc seo agus bain úsáid as ócáidí a dtagann strainséirí chun na scoile chun an coincheap a threisiú.

Is strainséir é/í duine nach bhfuil aithne agat air. Tá formhór na strainséirí go deas agus ní dhéanfaidís dochar ar bith do leanaí. Ní féidir a dhéanamh amach, áfach, cén saghas duine atá ann le breathnú air. Chun a bheith sábháilte tá rialacha agann i dtaobh strainséirí.

Fiafraigh de na leanaí cé na rialacha faoi strainséirí atá ar eolas acu ón mbaile. Déan na rialacha seo a phlé agus a threisiú. Cuir ina luí orthu nár chóir dóibh go deo glacadh le haon rud ó dhuine strainséartha ná níor chóir dul in aon áit le duine strainséartha. Ní mór béim a chur ar a thábhachtaí is atá sé go mbeadh a fhios ag a dtuismitheoirí nó ag duine fásta eile i gcónaí cá bhfuil siad agus cé tá leo. Bain úsáid as an scéal seo chun an pointe a threisiú.

### Scéal

Lá amháin, d'iarr a Mamaí ar Helen dul go dtí an siopa timpeall an chúinne ag triail ar líotar bainne. Bhí an-áthas ar Helen agus mhothaigh sí an-fhásta suas inti féin. Rinne Helen gach a dúradh léi agus níorbh fhada go raibh sí ar a slí abhaile leis an mbainne. Go tobann tháinig cailín níos sine ná í

lena hais ar rothar agus thosaigh sí ag caint le Helen. Bhí sí an-chairdiúil agus labhraíodar faoi an-chuid rudaí. "Ar mhaith leat roinnt milseán agus dreas ar mo rothar?", arsa an cailín ansin. Bhí Helen ar tí "Ar aghaidh linn" a rá nuair a dúirt sí léi féin "An rud sábháilte é seo i ndáiríre?" Leis sin rith sí chomh tapa agus ab fhéidir léi agus d'inis sí dá Mamaí cad a tharla di.

Cad a d'iarr Mamaí Helen uirthi a dhéanamh?

Cé air a chas Helen ar an tslí abhaile ón siopa?

An raibh an ceart ag Helen diúltú do na milseáin agus den mharcaíocht ar rothar mór?

Cad is dóigh leat a dúirt Mamaí Helen léi nuair a d'inis sí di cad a tharla?

### Rialacha Sábháilteachta

Cad ba cheart dúinn a dhéanamh má iarrann strainséir ort imeacht leis? Ba cheart duit úsáid a bhaint as na rialacha sábháilteachta; Abair "Stop" - Imigh leat - Inis an scéal. Cad ba cheart duit a dhéanamh má thugann strainséir rud éigin duit nó má iarrann sé/sí ort rud éigin a dhéanamh? Ba cheart duit úsáid a bhaint as na rialacha sábháilteachta; Abair "Stop" - Imigh leat - Inis an scéal.

### Rólghlacadh

Baineann na leanaí úsáid as na rialacha sábháilteachta chun déileáil le strainséir a chuireann mothúchán na neamhshábháilteachta orthu.

### Gníomhaíochtaí Leanúna - Ceacht 5

- Scríobh amach na rialacha. Ná glac le haon rud go deo ó dhuine strainséartha. Ná téigh in aon áit le duine strainséartha.
- Tarraing pictiúr díot féin ag rá "Stop" le strainséir.
- Dráma - Deir an múinteoir leis na leanaí gur tugadh gáirdín mór dóibh chun súgradh ann agus go bhfuil siad i gceannas air. Déanann na leanaí rialacha súgartha a leagan amach don gháirdín. Cad iad na cluichí a d'imreodís ann? Cad iad na rudaí a bheadh acu sa gháirdín? Tríad an dráma seo is féidir leis na leanaí roinnt


d'ábhair Bí Sábháilte a mheas gan a bheith ró-sháite sa scéal.

**Obair Bhaile:** Féach ar na bileoga oibre cúí i gcomhair na ceachta seo.

**Teastas**

Déan Teastas Bí Sábháilte a bhronnadh ar gach leanbh ag deireadh na gceachtanna Bí Sábháilte .

ABAIR STOP  
IMIGH LEAT  
NIS

<p><b>TEASTAS BÍ SÁBHÁILTE</b></p> <p>BRONNTAR AN GRADAM AITHEANTAIS SPEISIALTA SEO AR:</p> <p>.....</p> <p>AS UCHT CEAHTANNA BÍ SÁBHÁILTE DO NAÍONÁIN SHINSEARACH A CHRÍOCHNÚ</p> <p>.....</p> <p><i>Síniú</i></p> <p>.....</p> <p><i>Dáta</i></p> 
---

# SEICEÁIL NA FOGHLAMA

*Ba chóir Seiceáil na Foghlamtha a úsáid chun dul siar ar cheachtanna ó am go ham agus chun a chinntiú an bhfuil na scileanna sábháilteachta áirithe sin sealbhaithe ag na leanaí.*

*Tá sé tábhachtach deis a thabhairt do na leanaí rólghlacadh a dhéanamh ar na scileanna sábháilteachta arís. D'fhéadfaí é seo a dhéanamh trí ghníomhaíochtaí tras-churaclach.*

1. Cathain a mhothaíonn tú sábháilte?
2. An maith an smaoineamh é scéala a dhéanamh le duine fásta mura mothaíonn tú sábháilte? Cén fáth?
3. Cad is cóir duit a dhéanamh má théann tú amú?
4. Abair d'ainm, do sheoladh agus d'uimhir ghutháin.
5. Cad is féidir leat a dhéanamh má imrítear bulaíocht ort?
6. Cén fáth nár chóir dúinn bulaíocht a imirt riamh ar aon duine eile?
7. Cén tslí is cóir dúinn caitheamh le daoine eile?
8. Cad ba cheart duit a dhéanamh má iarrtar ort teagmháil coirp a choimeád faoi cheilt?
9. An féidir libh cuimhneamh ar shamplaí de rúin atá go maith?
10. Cad ba cheart duit a dhéanamh faoi rúin nach bhfuil go maith?
11. Ainmnigh roinnt de na daoine fásta ar féidir leat cabhair a lorg uathu?
12. Má tá cabhair uait ó dhuine fásta, cad é an uair is fearr chun labhairt léi/leis?
13. Mura n-éisteann an chéad duine fásta a ndéanann tú scéala leis/léi nó mura dtuigeann sé/sí tú, cad is cóir duit a dhéanamh ansin?
14. Cad iad na rialacha a bhaineann le strainséirí?

## Rólghlacadh

1. Déanann na leanaí rólghlacadh ar a ndéanfaidís dá mbeidís amú in áiteanna difriúla.
2. Déanann na leanaí rólghlacadh ar “Stop” a rá le:
  - bulaíocht
  - teagmháil coirp nach dtaitníonn leo
  - tairiscint/achainí ó dhuine strainséartha.
3. Déanann na leanaí rólghlacadh ar scéala a dhéanamh le duine fásta ónar féidir leo cabhair a lorg faoi:
  - bhulaíocht
  - theagmháil coirp nach bhfuil sábháilte
  - strainséir ar bhraitheadar mí-shábháilte leo.

# BÍ SÁBHAILTE

## AMHRÁIN

### Bí Sábhailte

Tá fhios agam nuair atá mé maith nó nach bhfuil  
Tá fhios agam nuair atá mé sásta nó nach bhfuil  
Tá fhios agam nuair ba chóir dom 'Is ea ' nó 'Ní  
hea' a rá  
Tá mé ábalta aire mhaith a thabhairt dom féin

Tig liom rún do mo chuid a choinnéail ach  
Más drochrún é ní bhíonn sé i bhfad  
Go n-insím do mo mhunteoir nó do mo mhamaí é.  
Ní bhéinn sásta go dtí go mbeadh a fhios acu faoi.  
Ní bhéinn sásta go dtí go mbeadh a fhios acu faoi.

Tuigtear dom nuair atá an saol slán  
Ag amharc ar an teiifís nó ag imirt cluiche  
Tuigtear dom nuair atá an saol slán  
Tá mé féin ag gabháil a bheith slán  
Fanfaidh mé slán, fanfaidh mé slán.

Amanta tig eagla orm roimh an tsaol mhóir  
Faoi bhulaíocht na buachaillí, faoi scigmhagadh na  
gcailíní  
Ag fail barróig, nach maith liom an mhothú.  
Ní mise is ciontach, inseoidh mé do dhuine éigin é.  
Ní mise is ciontach, inseoidh mé do dhuine éigin é.

### Is maith liom bheith.....

Is maith liom a bheith i gcuideachta na cuideachta,  
is maith  
Is maith liom mo chlann a bheith ar an láthair  
Is léir dom na bealaí le fanacht slán.  
Le bheith slán le bheith slán, le bheith slán.

Níl mé ag iarraidh bheith diúltach, ná bain dom  
Tá a fhios agat cad é atá mé ag maíomh  
Ná bí ag tromaíocht orm, ná bí, ná bí, ná bí.  
Ná bí ag iarraidh mé a scanradh, ná bí, ná bí, ná  
bí.

Agus eagla ag teacht ort cad é ba choir duit a  
dhéanamh  
Fan ar shiúl agus inis do dhuine éigin  
A bhfuil aithne agat air 's a bhfuil muinín agat ann  
Le bheith slán, le bheith slán, bí slán, bí slán.

### Amhran na Strainséirí

Tá mé slán i measc na strainséirí  
Slán i measc na strainséirí  
Ach muna bhfuil d'ainm agam  
Muna bhfuil a fhios agam cá as tú  
Is cinnte gur strainséir tú

Tá mé slán i measc na strainséirí  
Slán i measc na strainséirí  
Bíodh go mbeifeá olc nó go mbeifeá deas  
Beidh mé slán, beidh mé slán.

Má thig eagla orm nó  
Má bhíonn imní orm faoi  
Muna bhfuil mé cinnte duit  
Déarfaidh mé, ní hea 's inseoidh mé ort é.

Tá mé slán i measc na strainséirí  
Slán i measc na strainséirí  
Fiú más eol duit m'ainm  
's go ndeir tú go bhfuil aithne agat orainn  
Leanfaidh mé an cód le bheith slán.