Plean Ceachta Sinsearach 2

Ag coinneáil gníomhach

Cuspóir

Feasacht na ndaltaí a fhorbairt maidir leis an tábhacht a bhaineann le gníomhaíocht choirp dá sláinte. Fad: **30 nóiméad** (nó mar sin).

Naisc Churaclaim

OSPS:

Mise ⇨ Ag tabhairt aire do mo chorp ⇨ Bia agus Cothú/Sláinte agus folláine

Focail an Lae

Déiríocht – Bainne agus táirgí a dhéantar as bainne, mar shampla cáis agus iógart.

Cnámha – Fíochán beo a chuimsíonn ár gcnámharlach.

Cleachtadh Glacadh Meáchain – Aon chleachtadh a chuireann meáchan iomlán ár gcoirp ar ár gcosa, mar shampla, ag rith, ag scipeáil agus an chuid is mó de na spóirt foirne.

Cailciam – Mianra a chabhraíonn le fás, forbairt agus cothabháil ár gcnámh. Is foinsí cailciam iad bainne, iógart agus cáis.

Plé Beirte

1. Cuir tús leis trí cheist a chur ar na daltaí mar rang a mheabhrú conas a chuireann déiríocht le haiste bia shláintiúil a choinneáil, ó Cheacht 1 (Déiríocht i m'aiste bia). Cuir in iúl do dhaltaí go bhfuil gníomhaíocht fhisiciúil tábhachtach freisin chun slí mhaireachtála shláintiúil a choimeád.
2. Iarr ar na daltaí smaoineamh ar na bealaí ina bhfuil sé tábhachtach coinneáil gníomhach dár gcoirp. Iarr orthu ina mbeirteanna a gcuid smaointe a roinnt lena chéile agus ansin iad a roinnt leis an rang. Scríobh liosta de phointí lárnacha plé na ndaltaí ar an mbord.

Nodanna le plé:

- Tá stíl mhaireachtála gníomhach* tábhachtach do chnámha agus matáin shláintiúla.
- Tá sé ríthábhachtach coinneáil gníomhach chun meáchan coirp sláintiúil a chothabháil.
- Tá cleachtaí 'glacadh meáchain' tábhachtach chun cabhrú le cnámha a choinneáil sláintiúil

**Cuir in iúl do na daltaí go moltar go mbeadh leanaí agus daoine óga (2-18 mbliana d'aois) gníomhach ar feadh 60 nóiméad ar a laghad gach lá (ar leibhéal measartha go bríomhar) agus ba cheart go n-áireofaí cleachtaí neartú meachán, cleachtaí solúbthachta agus cleachtaí neartú cnámh trí huaire sa tseachtain.*

https://www.healthpromotion.ie/hp-files/docs/HPM00835.pdf

Plé Ranga

Anois iarr ar na daltaí smaoineamh ar na bealaí inar féidir linn aire a thabhairt dár gcnámha. Pléigh na pointí a leanas:

- Fásann ár gcnámha agus éiríonn siad níos láidre le linn na hóige, agus mar sin tá sé tábhachtach aire a thabhairt dóibh. Is féidir linn cabhrú chun cnámha láidre agus sláintiúla a thógáil trí na cineálacha cearta bia a ithe agus trí bheith gníomhach.
- Tá cailciam tábhachtach d'fhás agus d'fhorbairt ár gcnámh. Is foinsí iontacha cailciam iad bainne, iógart agus cáis. Mar sin féin, tá go leor leanaí in Éirinn nach bhfaigheann go leor cailciam ina n-aiste bia.
- Is féidir taitneamh a bhaint as an ngrúpa bia 'bainne, iógart agus cáis' go héasca mar chuid d'aiste bia shláintiúil. Moltar trí riar laethúil do leanaí 5-8 mbliana d'aois. Moltar cúig riar in aghaidh an lae dóibh siúd atá 9-18 mbliana d'aois.

- Áirítear mar riar amháin gloine bainne 200ml, pota iógairt 125g, nó píosa de cháis chrua 25g, e.g. cáis chéadair.
- Tá ról tábhachtach ag fosfar agus próitéin i sláinte na gcnámh freisin.
- Is foinsí maithe iad bainne, iógart agus cáis de na cothaithigh sin.
- Tá Vitimín D an-tábhachtach freisin maidir le sláinte na gcnámh. Is féidir vitimín D a fháil in iasc olach (mar shampla bradán, ronnach agus sairdíní), uibheacha agus táirgí déiríochta daingnithe le vitimín D.

Gníomhaíocht Bheirte

Mínigh gur cleachtaí glacadh meáchain iad cleachtaí ar bith a chuireann do mheáchan ar fad ar do chosa, mar shampla, ag rith, ag damhsa, ag scipeáil agus ag imirt peile. Iarr ar na daltaí i mbeirteanna an méid a leanas a phlé agus a scríobh:

1. Liosta de níos mó gníomhaíochtaí glacadh meáchain.
2. Liosta de na bealaí inar féidir leo taitneamh a bhaint as bheith gníomhach, mar shampla:
   - Siúl nó rothaíocht chuig an scoil, nó cuid den bhealach, nuair is féidir.
   - Imirt lasmuigh le cairde.
   - Páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí iar-scoile.
   - Teorainn ama a aontú le haghaidh 'am scáileáin' (teilifís, ríomhaire, fón, táibléad srl.) le mamaí/ daidí/duine fásta sa bhaile.
   - Seiceáil go bhfuil mo scoil tar éis clárú do Bhratach Ghníomhach Scoile - www.activeschoolflag.ie

Déan plé! Cuir i gcuimhne do na daltaí go gcaitear an chuid is mó dá gcuid ama sa scoil ina suí ag deasc, mar sin tá sé tábhachtach éirí ina seasamh agus a gcuid matán a shíneadh nuair is féidir leo!

Spreag na daltaí leis an nasc a dhéanamh idir riachtanais bia agus fuinnimh. Mínigh go gcaithfidh siad ithe chun cabhrú leo a bheith gníomhach i rith an lae.

Gníomhaíocht Ghrúpa

I ngrúpaí beaga, iarr ar na daltaí cluiche a dhearadh atá bunaithe ar chleachtaí glacadh meáchain atá maith dá sláinte chnámh (ag rith, ag scipeáil, ag léim, cluichí liathróide).

Mar shampla – cleas na bacóide dá gcuid féin a cheapadh, cluiche scipeála nua a cheapadh, cluiche a chruthú a chuireann le chéile léim agus caitheamh etc.

Gníomhaíochtaí Sínte

1. Iarr ar na grúpaí an cluiche nua a chruthaigh siad a mhúineadh do na leanaí eile sa rang.
2. Bíodh lá agaibh le haghaidh spórt ranga ag baint úsáide as cluichí na ndaltaí féin mar chuid de na gníomhaíochtaí.
3. Déan tionscadal staire faoi chluichí traidisiúnta scoile den chineál glacadh meáchain agus cuir ar taispeáint sa scoil é.

Tabhair Abhaile é

Spreag do chuid daltaí chun an teachtaireacht a thabhairt abhaile maidir leis an tábhacht a bhaineann le gníomhaíocht fhisiciúil mar chuid de stíl mhaireachtála shláintiúil. Mar ghníomhaíocht obair bhaile, is féidir leat a iarraidh ar na daltaí an méid a leanas a dhéanamh:

1. Siúlóid teaghlaigh a eagrú.
2. Dul ag siúl lena madra féin nó le madra na gcomharsan (le duine fásta).
3. Spórt foirne a imirt lena dteaghlach.
4. Dialann gníomhaíochtaí fisiciúla a choinneáil, ag taifeadadh na ngníomhaíochtaí a dhéanann siad féin agus a dteaghlaigh gach seachtain.