

Plean Ceachta na Sóisear, 2

Ag Coinneáil Gníomhach

Cuspóir

Feasacht na ndaltaí a fhorbairt maidir lena thábhachtaí atá gníomhaíocht choirp dá sláinte. Fad: **30 nóiméad** (nó mar sin).

Naisc leis an gCuraclam



OSPS:

Mé Féin ➡ Tabhairt Aire do mo Chorp ➡ Bia agus Cothú/Sláinte agus Folláine

Focail an Lae

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

Cnámha – Fíochán crua inár gcorp. Tá cnámharlach an duine comhdhéanta díobh.

Cleachtadh Glactha Meáchain – Aon chleachtadh ina gcuirtear meáchan iomlán ár gcoirp ar ár gcosa, mar shampla, rith, scipeáil agus an chuid is mó de na spóirt foirne.

Cailciam – Mianra (cineál cothaithe) atá tábhachtach le haghaidh fáis. Cuidíonn sé leis na matáin agus leis na cnámha forbairt agus tá sé tábhachtach dár gcuid fiacla. Is foinsí cailciam iad bainne, iógart agus cáis.



Plé Grúpa

Tosaigh ag iarraidh ar na daltaí i ngrúpaí cuimhneamh siar ar Cheacht 1 (Táirgí Déiríochta i m'Aiste Bhia) agus ar an gcaoi a gcuireann táirgí déiríochta le haiste shláintiúil bhia. Iarr ar na grúpaí an fhaisnéis a roinnt leis an rang. Cuir in iúl do na daltaí go bhfuil gníomhaíocht choirp tábhachtach freisin chun slí mhaireachtála shláintiúil a choimeád.

Ansin iarr ar na daltaí ina ngrúpaí smaoineamh agus labhairt faoi na bealaí a bhfuil sé tábhachtach dár gcorp a bheith gníomhach.

Leideanna plé:

- Tá slí mhaireachtála gníomhach* tábhachtach do chnámha agus matáin shláintiúla.
- Tá sé ríthábhachtach a bheith gníomhach chun meáchan coirp sláintiúil a choinneáil.
- Tá cleachtaí glactha meáchain an-tábhachtach chun na 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 dian) agus ba cheart go n-áireofaí leis sin cleachtaí neartaithe matán, cleachtaí solúbthachta agus cleachtaí neartaithe cnámh trí huair sa tseachtain.*

<https://www.hse.ie/eng/about/who/healthwellbeing/our-priority-programmes/heal/physical-activity-guidelines/>

Plé Ranga

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

- Fásann ár gcnámha agus éiríonn siad níos láidre agus muid óg, agus mar sin tá sé tábhachtach aire a thabhairt dóibh. Is féidir linn cabhrú chun cnámha láidre agus sláintiúla a fhorbairt trí na cineálacha cearta bia a ithe agus trí bheith gníomhach.
- Tá cailciam tábhachtach d'fhás ár gcnámh. Is foinsí iontacha cailciam iad bainne, iógart agus cáis.
- Is féidir taitneamh a bhaint as an ngrúpa bia 'bainne, iógart agus cáis' go héasca mar chuid d'aiste shláintiúil bhia. Moltar trí riar sa lá do leanaí atá 5-8 mbliana d'aois. Moltar cúig riar sa lá dóibh siúd atá 9-18 mbliana d'aois.
- Is ionann riar amháin agus gloine bhainne 200ml, pota iógairt 125g, nó píosa de cháis chrua 25g, m.sh. cáis chéadair.
- Tá vitimín D an-tábhachtach ar fad freisin do shláinte na gcnámh (féach Déiríocht i M'Aiste Bia chun tuilleadh a fháil amach faoi Vitimín D)



Gníomhaíocht Bheirte

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

- 1 Liosta de ghníomhaíochtaí glactha meáchain.
- 2 Liosta de na bealaí ar féidir leo taitneamh a bhaint as bheith gníomhach, mar shampla: Is féidir liom...
 - siúl ar scoil/dul ar rothar ar scoil (nó cuid den bhealach).
 - cluichí a imirt lasmuigh le cairde.
 - cluichí nua lasmuigh a chruthú le mo chairde.
 - 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.
 - a sheiceáil go bhfuil mo scoil cláraithe do Bhratach na Scoile Gníomhaí - www.activeschoolflag.ie

Pléigh! 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 bhia agus fuinnimh. Mínigh dóibh 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 iompartha meáchain agus atá maith do shláinte a gcnámh (rith, scipeáil, léim, cluichí liathróide).

Mar shampla – cleas na bacóide dá gcuid féin a cheapadh, cluiche scipeála nua a cheapadh, cluiche a chruthú a thugann an deis dóibh léim agus rudaí a chaitheamh, srl.

Gníomhaíochtaí Fairsingithe

- 1 Iarr ar na grúpaí an cluiche nua a chruthaigh siad a mhúineadh do na leanaí eile sa rang.
- 2 Bíodh lá spóirt ranga agaibh agus bíodh cluichí na ndaltaí féin mar chuid de na gníomhaíochtaí.
- 3 Déan tionscadal staire faoi chluichí traidisiúnta scoile den chineál glactha meáchain agus cuir ar taispeáint sa scoil é.

Tabhair leat abhaile é

Spreag do chuid daltaí chun an teachtaireacht a thabhairt abhaile maidir lena thábhachtaí atá gníomhaíocht choirp mar chuid de stíl mhaireachtála shláintiúil. Mar ghníomhaíocht oibre baile, is féidir leat 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, ina dtaifeadtar na gníomhaíochtaí a dhéanann siad féin agus daoine eile dá dteaghlach gach seachtain.

