

# Plean Ceachta na Sinsear, 2 Ag Coinneáil Gníomhach

## Cuspóir

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

## Naisc leis an gCuraclam



OSPS:

Mé Féin ➡ 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 bhfuil cnámharlach an duine comhdhéanta as.

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



# Plé Beirte

- 1 Chun tús a chur leis, iarr ar na daltaí mar rang cuimhneamh siar ar conas a chabhraíonn déiríocht leo aiste shláintiúil bhia a choinneáil, rud atá luaite i gCeacht 1 (Déiríocht i m'Aiste Bhia). Cuir in iúl do na daltaí go bhfuil gníomhaíocht fhisiciúil tábhachtach freisin chun slí mhaireachtála shláintiúil a choimeád.
- 2 Iarr ar na daltaí smaoineamh ar na fáthanna a bhfuil sé tábhachtach dár gcorp coinneáil gníomhach. Iarr orthu ina mbeirteanna a gcuid smaointe a roinnt lena chéile agus ansin iad a roinnt leis an rang. Scríobh liosta de phríomhphointí plé na ndaltaí ar an gclár bán.

## Leideanna plé:

- Tá slí mhaireachtála ghníomhach\* tábhachtach chun na cnámha agus na matáin a choinneáil sláintiúil.
- 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/physicalactivity-guidelines/>

# Plé Ranga

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

- Bíonn ár gcnámha ag fás agus ag éirí níos láidre i rith na hóige, mar sin tá sé tábhachtach aire a thabhairt dóibh. Is féidir linn cnámha láidre sláintiúla a thógáil ach na cineálacha cearta bia a ithe agus a bheith gníomhach.
- Tá cailciam tábhachtach d'fhás agus d'fhorbairt na 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 bhia.
- Tá sé éasca bia ón ngrúpa 'bainne, iógairt agus cáis' a ithe mar chuid d'aiste shláintiúil bhia. Moltar do leanaí idir 5 bliana agus 8 mbliana d'aois trí riar a ithe gach lá. Moltar dóibh siúd atá idir 9 mbliana agus 18 mbliana d'aois cúig riar a ithe gach lá.
- Is ionann riar amháin agus gloine bhainne 200 ml, pota iógairt 125 g, nó píosa cáise 25 g, m.sh. cáis chéadair.



- Tá fosfar agus próitéin an-tábhachtach do shláinte na gcnámh freisin. Is foinsí maithe fosfair agus próitéine iad bainne, iógart agus cáis.
- Tá vitimín D an-tábhachtach ar fad freisin do shláinte na gcnámh. Bíonn vitimín D le fáil in iasc lán ola (amhail bradán, ronnach agus sairdíní), uibheacha agus táirgí déiríochta atá treisithe le 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 ina mbeirteanna an méid a leanas a phlé agus a scríobh:

- 1 Liosta de ghníomhaíochtaí eile glactha meáchain.
- 2 Liosta de na bealaí ar féidir leo taitneamh a bhaint as bheith gníomhach, mar shampla:
  - Siúl ar scoil/dul ar rothar ar scoil, nó cuid den bhealach, nuair is féidir.
  - Cluichí a imirt lasmuigh le cairde.
  - Páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí iar-scoile.
  - Teorainn ama a aontú le haghaidh 'am scáileáin' (teilifís, ríomhaire, fón, táibléad, srl.) agus cloí léi.
  - A chinntiú go bhfuil do scoil cláraithe do Bhratach na Scoile Gníomhaí – [www.activeschoolflag.ie](http://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 glactha meáchain agus atá go maith do shláinte na gcnámh (rith, scipeáil, léim, cluichí liathróide).

Mar shampla – cleas na bacóide dá gcuid féin a cheapadh, cluiche scipeála nua a cheapadh, nó 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 obair bhaile, is féidir leat iarraidh ar na daltaí na rudaí seo 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.

