



Folláine agus Leas

Téama: Folláine agus Leas

Is éard atá i gceist leis an téama *Folláine agus Leas* ná go mbeadh leanaí féinmhuinéach, sona, sláintiúil.

Díríonn folláine agus leas ar an duine a fhorbairt. Tá dhá phríomhghné ag baint leis: folláine agus leas síceolaíoch (a áiríonn mothúcháin agus smaointeoireacht) agus folláine agus leas fisiceach. Cuireann caidrimh agus idirghníomhú leanaí leis an teaghlach agus leis an bpobal go mór lena bhfolláine agus leas. Ní foláir do leanaí a bhrath go bhfuil meas orthu, go bhfuil siad cumhachtaithe, go bhfuil aire á thabhairt dóibh agus go gcuirtear iad san áireamh. Ní foláir dóibh freisin meas a bheith acu orthu féin, ar dhaoine eile agus ar a dtimpeallacht. Éiríonn siad dearfach ina leith féin agus i leith a gcuid foghlama nuair atá meas ag daoine fásta orthu agus nuair a chothaítear caidrimh fháilteacha thacúla leo. Cuirtear go mór le folláine agus leas leanaí más féidir leo iad féin a chur in iúl go cruthaitheach agus má bhraitheann siad go bhfuil diminsean spioradálta ag baint leis an saol. Bíonn an saol lán le dúshlán agus le deacrachtaí. Mar sin, tá sé ríthábhachtach go mbeadh dearcadh dearfach ag an leanbh i leith na foghlama agus i leith an tsaoil. Cuidíonn na heispéiris seo go léir le leanaí a bheith seiftiúil, bheith in ann teacht aniar ó dheacrachtaí agus foghlaim conas déileáil le hathruithe agus le fadhbanna.

Tá folláine agus leas fisiceach tábhachtach don fhoghlaim agus don fhorbairt mar go gcuidíonn sé le leanaí iniúchadh a dhéanamh ar an timpeallacht agus dúshlán a thabhairt dóibh féin sa timpeallacht sin. Cuidíonn sé leo má bhíonn siad níos mó in iúl ar a gcorp. Tacaíonn an duine fásta le folláine agus leas síceolaíoch agus fisiceach leanaí trí chuidiú leo roghanna sláintiúla a dhéanamh i leith bia, sláinteachais agus aclaíochta. Déanann sé/sí pleanáil le haghaidh deiseanna do leanaí iad féin a chur in iúl, iad a spreagadh chun súgartha agus oibre, agus chun déileáil le dúshlán agus soláthraíonn na deiseanna sin. Cuidíonn an duine fásta freisin leis an leanbh neamhspleáchas a bhaint amach trí rogha gníomhaíochtaí a chur ar fáil, agus trí dheiseanna a sholáthar dóibh chun cinntí a dhéanamh agus tús áite a ghlacadh.

Tábla 1: Aidhmeanna agus spriocanna foghlama go Folláine agus Leas

Folláine agus Leas	
Aidhmeanna	Spriocanna foghlama
<p>Aidhm 1 Beidh leanaí láidir go síceolaíoch agus go sóisialta.</p>	<p>I gcomhpháirt leis an duine fásta déanfaidh leanaí na nithe seo a leanas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. gaolta láidre agus caidrimh fháilteacha thacúla a chothú le baill den teaghlaigh, le leanaí eile agus le daoine fásta i suíomhanna lasmuigh den bhaile agus sa phobal 2. bheith in iúl ar a mothúcháin agus déanfaidh iad a ainmniú, agus tuigfidh siad go mbíonn mothúcháin éagsúla ag daoine 3. déileáil go maith le hathruithe 4. bheith féinmhuíneach agus féintuilleamaíoch 5. meas a bheith acu orthu féin, ar dhaoine eile agus ar an timpeallacht 6. cinntí agus roghanna a dhéanamh maidir lena bhfoghlaim agus a bhforbairt féin.
<p>Aidhm 2 Beidh leanaí chomh sláintiúil agus chomh haclaí agus is féidir.</p>	<p>I gcomhpháirt leis an duine fásta déanfaidh leanaí na nithe seo a leanas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. smacht agus comhordú ghluaisreachtaí an choirp a fheabhsú de shíor 2. bheith in iúl ar a gcorp, a bhfeidhmeanna coirp agus a gcumais nua 3. scileanna luaile a fhionnadh, a iniúchadh agus a thabhairt chun míneadais 4. scileanna féinchabhrach a úsáid nuair atá aire á thabhairt acu dá gcorp 5. breithiúnais mhaithe a thabhairt nuair atá riosca i gceist 6. roghanna sláintiúla a dhéanamh agus dearcadh dearfach a léiriú i leith bia, sláinteachais agus gnáthamh
<p>Aidhm 3 Beidh leanaí cruthaitheach, spioradálta.</p>	<p>I gcomhpháirt leis an duine fásta déanfaidh leanaí na nithe seo a leanas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. cuirfidh siad iad féin in iúl go cruthaitheach agus gheobhaidh taithí ar na healaíona 2. cuirfidh siad iad féin in iúl trí chineálacha éagsúla súgartha 3. déanfaidh siad a n-iontas agus a n-uamhan a fhorbairt agus a chothú 4. éireoidh siad machnamhach agus smaoinoidh siad ar bhealach solúbtha 5. tabharfaidh siad aire don timpeallacht 6. tuigfidh siad go bhfuil creidimh agus luachanna ag daoine eile atá éagsúil lena gcreidimh agus luachanna féin.
<p>Aidhm 4 Beidh dearcadh dearfach ag leanaí i leith na foghlama agus an tsaoil.</p>	<p>I gcomhpháirt leis an duine fásta déanfaidh leanaí na nithe seo a leanas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. éireoidh siad níos neamhspleáiche, agus beidh siad ábalta roghanna agus cinntí a dhéanamh as a stuaim féin 2. léireoidh siad máistreacht ar a gcumais féin agus beidh muinín acu as na cumais sin agus léireoidh siad meonta foghlama, amhail diongbháilteacht agus buanseasmhacht 3. smaoinoidh siad ar bhealach dearfach, rachaidh siad san amhantar, beidh teacht aniar iontu nuair a thiocfaidh fadhbanna chun cinn agus léireoidh siad seiftiúlacht 4. inspreagfaidh siad iad féin, agus fáilteoidh siad roimh dhúshláin agus iarrfaidh siad na dúshláin sin 5. beidh meas acu ar an saol, a saol féin agus saol daoine eile, agus beidh fhios acu go bhfuil brí agus cuspóir ag baint leis an saol 6. beidh siad ina saoránaigh ghníomhacha.

Deiseanna foghlama samplacha

Leanaí Óga

Déanfaidh an duine fásta na nithe seo a leanas:

- idirghníomhóidh sé/sí le leanaí óga **ar bhealach comhsheasmhach socair comhbhách urramach:**
 - cuirfidh sé/sí aithne mhaith ar leanaí óga, freagróidh go maith dóibh agus soláthróidh bonn cinnte dóibh ónar féidir leo súgradh agus iniúchadh a dhéanamh
 - déanfaidh sé/sí cumarsáid dhearfach le leanaí óga ag breathnú sa tsúil ar an leanbh, ag baint úsáide as tadhall agus guth bog
 - bunóidh sé/sí gnáthaimh gan strus le haghaidh gníomhaíochtaí cothaithe, chun dul go dtí an leithreas, le haghaidh codlata agus le haghaidh súgartha agus idirghníomhóidh agus labhróidh sé/sí le leanaí óga le linn na ngnáthamh sin
 - beidh gnáthaimh aige/aici le haghaidh amanna nuair atá tuismitheoirí ag teacht agus ag imeacht, mar shampla slán a fhágáil, an bréagán is ansa leis an leanbh óg a chur san áit ‘speisialta’, ainmneacha na leanaí óga eile a rá agus iad ag teacht isteach
 - roinnfidh sé/sí eolas go rialta chun tuilleadh a fháil amach faoi bhaile na leanaí óga agus faoi eispéiris na leanaí óga lasmuigh den bhaile
- cuideoidh sé/sí le leanaí óga nithe a iniúchadh agus a láimhseáil ar bhealach **ilchéadfaíoch** ionas gur féidir leo nithe a bholú, a bhlaiseadh, a fheiceáil, a bhrath, greim a breithe orthu, a ardú agus ligean dóibh titim:
 - cuirfidh sé/sí nithe agus ábhair éagsúla sábháilte ar fáil don leanbh óg le bheith ag súgradh leo, mar shampla nithe atá crua, bog, nádúrtha, de dhéantús an duine srl.
 - cuideoidh sé/sí le leanaí óga a matáin a láidriú trí na leanaí óga a chur i suíomhanna éagsúla, mar shampla ag luí ar an mbolg agus an ceann á ardú chun breathnú mórthimpeall orthu, iad a bheith suite le cúisín taobh thiar díobh, ag luí ar an droim faoi mhóibíl
- cuideoidh sé/sí le leanaí rudaí a **dhéanamh dóibh féin**, tacóidh lena dtionscnaíocht agus lena roghanna agus freagróidh go dearfach dá a n-iarrachtaí ionas go gcothófar meon dearfach iontu i leith na foghlama:
 - cuideoidh sé/sí le hiarrachtaí leanaí óga, spreagfaidh na hiarrachtaí sin agus déanfaidh iad a dhearbhu, mar shampla, **Féach anois, tá an bainne á ól agat leat féin**, nó déan bualadh bos nuair a thiontaíonn an leanbh óg leathanach leabhair
 - agus spreagfaidh sé/sí diongbháilteacht an linbh óig, mar shampla tacaíocht fhisiceach a thabhairt dóibh agus iad ag iarraidh seasamh as a stuaim féin, siúl, nó cruthanna a chur isteach i sórtálaí cruthanna
 - déanfaidh sé/sí cur síos ar ghníomhaíochtaí an linbh óig agus athdhearbhóidh sé/sí a gcuid iarrachtaí



- cothóidh sé/sí **iontas** an linbh óig:
 - tabharfaidh sé/sí an deis do leanaí óga dul lasmuigh agus cuirfidh sé/sí síos ar a n-eispéiris, mar shampla bláthanna agus duilleoga a bhrath, breathnú ar líontán an damháin alla, breáthú ar uisce reatha, éisteacht leis agus é a bhrath agus súgradh leis an sneachta
 - cuirfidh sé/sí nithe nádúrtha i gciseán ionas gur féidir leis an leanbh óg iad a iniúchadh, mar shampla clocha, míreanna adhmaid, olann, agus feilt, nó léireoidh sé/sí stealladh uisce san fholcadh nó sa doirteal
 - idirghníomhóidh sé/sí le leanaí óga in áit chiúin, mar shampla an leanbh óg ag suí ar bhaclainn an duine fásta ionas gur féidir breathnú mórthimpeall an tseomra nó éisteacht le píosa bog ceoil, agus freagróidh an duine fásta d'iarrachtaí cumarsáide an linbh óig nó cuirfidh sé/sí síos go ciúin ar na nithe a bhfuil na leanbh óg ag amharc orthu

- éascóidh sé/sí **athdhéanamh agus dúshlán** ionas gur féidir le leanaí óga máistreacht a fháil ar a bhfuil ar siúl acu agus cur leis sin, agus spreagfaidh sé/sí an leanbh óg le rioscaí a thógáil:
 - tabharfaidh sé/sí dúshlán do leanaí óga rudaí nua a thriail, mar shampla bréagáin nó ábhair nua a thairiscint dóibh, nithe a chur i bhfolach le cuid den bhréagán le feiceáil ag an tús agus ansin an bréagán a chur díreach as fad lámhe ionas gur gá don leanbh lámhacán chun teacht air
 - tabharfaidh sé/sí an deis do leanaí óga in áiteanna súgartha éagsúla laistigh agus lasmuigh, mar shampla tabharfaidh sé/sí rochtain do leanaí óga ar chéimeanna nó ar rampaí chun taithí a fháil ar leibhéil éagsúla, fanfaidh i gcóngar agus na leanaí óga ag lámhacán suas na céimeanna, rachaidh ar na glúine chun breathnú isteach i dtollán ionas gur féidir leis an leanbh óg é/í a fheiceáil
 - spreagfaidh sé/sí athdhéanamh gníomhaíochtaí ionas gur féidir leis an leanbh óg máistreacht a fháil ar na gníomhaíochtaí sin, agus athghuthóidh sé/sí fuaimeanna

- cuideoidh sé/sí le leanaí óga **meas** a bheith acu orthu féin agus ar dhaoine eile:
 - cuideoidh sé/sí le leanaí óga a fháil amach gur daoine indibhidiúla iad, mar shampla cuirfidh scátháin agus grianghraif ag leibhéal súl an linbh óig, úsáidfidh ainm an linbh óig go minic srl.
 - cruthóidh sé/sí deiseanna do leanaí óga a bheith le leanaí óga eile agus le leanaí níos sine, agus labhróidh an duine fásta i dtaobh a bhfuil ag tarlú
 - athdhearbhóidh sé/sí iompar an linbh óig, ag rá, mar shampla, **Maith thú, tá tú ag cuidiú le Mamaí na bréagáin a chur ar ais sa bhosa** nó **Tá barróg á bhreith agat ar Theidí.**

Mamailínigh

Déanfaidh an duine fásta na nithe seo a leanas:

- cinnteoidh sé/sí go bhfaighidh mamailínigh a ndóthain **sosa, cothaithe agus spreagtha**:
 - cuideoidh sé/sí le mamailínigh gnáthaimh a fhorbairt nó leanúint le gnáthaimh le haghaidh amanna ite, codlata agus cúrsaí sláinteachais, agus cuirfidh teaghligh na leanaí ar an eolas maidir leis na gnáthaimh sin



- spreagfaidh sé/sí réim bia sláintiúil agus agus na páistí a chur in iúl ar na cineálacha éagsúla bia agus na sochair a bhaineann leo, mar shampla go bhfuil bainne go maith do chnámha agus d'fhiacla, agus go bhfuil glasraí go maith chun an corp a choinneáil folláin
 - cuimseoidh sé/sí amanna codlata sa ghnáthamh laethúil dóibh siúd a bhfuil gá acu leis
- cuirfidh sé/sí timpeallacht dea-struchtúrtha ordúil ar fáil do mhamailínigh chomh maith le **gnáthamh intuарtha solúbtha**:
 - cuideoidh sé/sí le mamailínigh bheith ag coinne le himeachtaí a tharlaíonn go minic, mar shampla bainfidh sé/sí úsáid as comharthaí chun a chur in iúl go bhfuil an ghníomhaíocht reatha ag teacht chun críche agus déarfadh sé/sí leis an leanbh cad a tharlóidh ina dhiaidh sin: *Gan rómhoill beimid ag cur na mbrící i dtaisce sula léifidh mé scéal daoibh* nó *Cuirfidh orainn ár gcótaí sula rachaimid amach*
 - déanfaidh sé/sí an timpeallacht a struchtúru trí nithe a stóráil sna háiteanna céanna i gcónaí, mar shampla beidh bosca na mbréagán sa seomra codlata nó déanfar an spás a roinnt de réir na ngníomhaíochtaí a tharlaíonn iontu, mar shampla áit chiúin, áit na mbréagán, áit an tsúgartha, agus mar sin de, ionas gur féidir leis na mamailínigh nithe a aimsiú
 - cuideoidh sé/sí le mamailínigh bheith **neamhspleách**:
 - taispeánfaidh sé/sí do mhamailínigh conas rudaí a dhéanamh, mar shampla conas a gcupán a fháil ón gcófra, cathaoir a ardú, aire a thabhairt do phlanda, a mblaincáid a chur ar an leaba, an meaisín níochnáin a líonadh, an t-urlár a scuabadh
 - spreagadh sé/sí na mamailínigh le rudaí a dhéanamh dóibh féin agus cuideoidh leo trí scileanna féinchúraim a fhorbairt, mar shampla lámha a ní agus a thriomú, iad féin a ghléasadh, buataisí a chur orthu féin
 - cuideoidh sé/sí le mamailínigh conas roghanna a dhéanamh, ag rá, mar shampla, *An bhfuil úll nó oráiste ag teastáil uait? Ar mhaith leat na stocaí gorma nó na stocaí dearga a chaitheamh? Cén scéal a léifidh mé duit roimh am codlata? Ar mhaith leat breith ar mo lámh nó ar lámh Aileen?*
 - déanfaidh sé/sí na mamailínigh a spreagadh le **fadhbanna a réiteach** agus smaoinemh ar na bealaí éagsúla le rudaí a dhéanamh:
 - aithneoidh agus spreagfaidh sé/sí iarrachtaí na mamailíneach fadhbanna a réiteach, ag rá, mar shampla, *O, feicim anois, tharraing tú suas do mhuintille mar gur theastaigh uait imirt leis an uisce* nó *Ar fheabhas, tá tú ag cuidiú linn an gaineamh a thit ar an urlár a ghlanadh suas*
 - tabharfaidh sé/sí cúiseanna agus roghanna do mhamailínigh nuair a chaithfidh siad rud éigin a dhéanamh, mar shampla, *Caithfidh mé do chlúidín a athrú mar go bhfuil sé salach. Ar mhaith leatsa an clúidín glan a fháil nó an bhfaighidh mise é? Is féidir linn dul amach sa bháisteach má chuireann tú ort do chóta agus do bhataisí. Teastaíonn an carr uait atá ag Laura – d'fhéadfá carr eile a fháil duit féin?*

- cuirfidh sé/sí roinnt mhaith deiseanna ar fáil chun **matáin** na mamailíneach a láidriú, chun a **scileanna** a thabhairt chun míneadais agus chun feabhas a chur ar an **gcomhordú idir na súile agus na lámha**:
 - cinnteoidh sé/sí le mamailínigh a fháil amach conas a oibríonn a gcorp trí chuidiú leo feidhmeanna na gcodanna éagsúla den chorp a thuiscint agus na fuaimeanna a dhéanann siad sin a chlos, mar shampla síneadh an choirp, comhordú an choirp, éisteacht lena n-anáil, nithe a chaitheamh agus breith orthu, an liathróid a speachadh, fráma dreapadóireachta a úsáid
 - cinnteoidh sé/sí go bhfuil an iliomad deiseanna ann do mhamailínigh páirt a ghlacadh i gcineálacha éagsúla súgartha is cuma cibé aois dóibh nó cibé cumas

- cuideoidh sé/sí le mamailínigh **aire a thabhairt don timpeallacht agus dul i dtaithe uirthi**:
 - cuirfidh sé/sí deiseanna ar fáil do mhamailínigh taitneamh a bhaint as an timpeallacht nádúrtha agus foghlaim ina taobh, mar shampla buille coise a thabhairt do locháiníní uisce, tochailt, athchúrsáil, scuabadh, ealaín a chruthú le hábhair nádúrtha, dul ar shiúlóidí, plandaí a chur, dul ar thóir créatúr amhail péisteanna, bóiní Dé, damháin alla, cruibheanna cabáiste, breathnú orthu agus fáil amach ina dtaobh
 - cuirfidh sé/sí éadaí oiriúnacha ar fáil ionas gur féidir le mamailínigh súgradh lasmuigh is cuma cibé aimsir
 - tabharfaidh sé/sí mamailínigh ar thurais, mar shampla cuairt a thabhairt ar fheirm oscailte chun ainmhithe a fheiceáil nó dul chuig gairdín chun bolaithe a fháil agus uigeachtaí éagsúla a bhrath
 - glacfaidh sé/sí grianghraif, cuirfidh iad ar taispeáint ag leibhéal súl an linbh agus úsáidfidh sé/sí iad chun plé a thosú

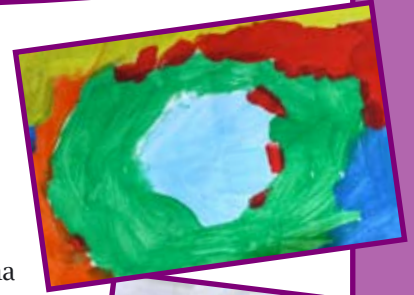
- cuidiú sé/sí le mamailínigh feidhmiú ar an **bhfiosracht, dul san amhantar, a n-aird a dhíriú ar rud, agus seiftiúlacht chleachtadh**:
 - cuirfidh sé/sí deiseanna ar fáil do mhamailínigh iarracht eolas a fháil ar rudaí agus a fheiceáil conas a oibríonn siad, mar shampla nuair a chuireann siad uisce ar ithir, nó nuair a chruthaíonn siad rampaí le haghaidh tarracóirí nó rothair trianacha
 - cuideoidh sé/sí le mamailínigh aird a dhíriú ar rudaí trí limistéir chiúine a cruthú agus an torann sa chúlra a laghdú, cinnteoidh sé/sí nach gcuirfear isteach ar na mamailínigh mura bhfuil gá leis nuair atá siad gafa le tasc, agus cuirfidh sé/sí tascanna agus gníomhaíochtaí ar fáil atá bainteach leis na nithe a bhfuil spéis ag na mamailínigh iontu
 - spreagfaidh sé/sí na mamailínigh le dul san amhantar, mar shampla dreapadh chuig barr sleamhnáin, bia nua a thriail, rud a fháil atá ar an tseif is airde
 - cuideoidh sé/sí le mamailínigh bheith dearfach i leith rudaí fiú nuair nach dtéann siad de réir an phlean, mar shampla nuair a thiteann an túr a bhí á thógáil acu nó nuair nach bhfuil cead acu an bréagán nó an sneaic a bhí ag teastáil uatha a fháil



Leanaí

Déanfaidh an duine fásta na nithe seo a leanas:

- cuideoidh sé/sí le leanaí **athruithe** agus **imeachtaí strusmhara sa saol a thuar agus déileáil leo**:
 - cuideoidh sé/sí le leanaí a mothúcháin a chur in iúl do dhaoine eile ar bhealach neamhbhriathartha agus briathartha araon agus scileanna a fhorbairt chun déileáil le scileanna amhail cabhair a lorg, labhairt faoinar tharla, nó labhairt faoina bhfuil le tarlú: *Cá bhfuil tú ag dul tar éis dinnéir? Ar mhaith leat breith ar an teidí nuair atá slán á fhágáil agat le Daid? Má tá eagla ort tar agus inis dom é.*
 - cuideoidh sé/sí le leanaí a bheith in iúl ar a bhfuil ag tarlú sa chorp nuair atá inní orthu, nuair atá eagla orthu agus nuair atá fearg orthu, mar shampla nuair atá an bolg as eagar, nuair atá allas ar bhos na lámh, nuair atá an béal tirim
 - tabharfaidh sé/sí solás do leanaí nuair atá na tuismitheoirí ag scaradh, mar shampla fanacht leo, breathnú ar ghrianghraif den teaghlach, an ghníomhaíocht is fearr leo a dhéanamh leo, súgradh san áit is ansa leo
 - labhróidh sé/sí leis na leanaí maidir le hathruithe amhail tosú ar réamhscoil nó ar an mbunscoil, fanacht thar oíche le baill eile den teaghlach, bogadh chuig teach nua, fáilte a chur roimh leanbh nua isteach sa teaghlach
- rachaidh sé/sí i ngleic le **haighneas** ar bhealach suaimhneach, beidh sé/sí ina dhea-shampla maidir le **hiompar dearfach**, agus cruthóidh sé/sí deiseanna do leanaí nithe a **roinnt lena chéile agus sealaíocht a chleachtadh**:
 - cuirfidh sé/sí dóthain acmhainní ar fáil ionas nach gcaithfidh na leanaí fanacht rófhada dá seal, mar shampla iarraidh ar na leanaí smaoineamh ar straitéisí chun a seal a lorg, abair orláiste uibhe a úsáid chun gach seal a thomhas, liosta feithimh a dhéanamh nó iarraidh ar na leanaí a n-ainm féin a bhaint den liosta a luaithe is atá a seal tógtha acu
 - bainfidh sé/sí úsáid as cur chuige réiteach fadhbanna chun freagairt d'aighneas, mar shampla fiafróidh de leanaí céard a tharla nó céard í an fhadhb, iarraidh orthu an fhadhb a shoiléiriú arís, cuideoidh le leanaí réiteach a fháil, cuirfidh tacaíocht ar fáil ina dhiaidh sin agus cinnteoidh go bhfaighidh gach duine a bhí bainteach leis an scéal tacaíocht agus go gcuirfear iad ar a suaimhneas
 - bainfidh sé/sí úsáid as 'Mé' chun díriú ar an bhfadhb agus ní ar an duine ag rá, mar shampla, *Bíonn mé imníoch nuair a dhéanann tú sin mar go bhféadfá tú féin a ghortú nó Tuigean mé go bhfuil tú an-chrosta le Dwayne toisc gur thóg sé an trucail uait*
 - labhróidh sé go suaimhneach, beidh sé/sí béasach, ag rá, le do thoil agus go raibh maith agat, cuirfidh sé/sí míniú ar fáil agus tabharfaidh sé/sí cúiseanna le gníomhartha
 - bainfidh sé/sí úsáid as uainchláir ionas go mbeidh seans ag gach duine sa ghrúpa rudaí a dhéanamh, mar shampla lón a thabhairt amach, cúinne na leabhar a ghlanadh, bheith ar an gcéad duine le rud a dhéanamh nó a fháil



- cuirfidh sé/sí **sláinte mhaith** chun cinn agus spreagfaidh sé/sí leanaí le **roghanna sláintiúla** a dhéanamh:
 - léireoidh sé/sí do na leanaí conas aclaíocht a dhéanamh, aire a thabhairt do na fiacla, lámha a ní, a scuab gruaige féin a úsáid, ciarsúir a úsáid chun an tsrón a ghlanadh
 - spreagfaidh sé/sí leanaí le feabhas a chur ar a scileanna féinchúraim agus féinchabhrach mar shampla seanra a úsáid, cnaipí a dhúnadh, bróga a chur orthu, lón a ullmhú, malaí a phacáil
 - cuirfidh sé/sí roghanna bia ar fáil ag amanna sneaice agus ag am lóin chun cur leis na cineálacha bia a bhfuil taithí ag na leanaí orthu agus tabharfaidh an deis dóibh bia ó chultúir eile a thriail
 - pléifidh sé/sí bia, cad as don bhia sin, conas a ullmhaítear é, agus conas é a chócaráil agus a ithe, agus tabharfaidh sé/sí an deis do na leanaí páirt a ghlacadh i gcócaráil agus in ullmhú bia de réir mar is cuí, mar shampla im a chur ar arán tíortha, bananaí a mhiongherradh, súnna talún a phiocadh, luibheanna agus glasraí a bhailiú ón ngairdín
 - cuirfidh sé/sí gníomhaíochtaí fisiceacha san áireamh sa ghnáthamh laethúil chun folláine an linbh a chothú

- éistfidh sé/sí leis na leanaí agus beidh **plé domhain** acu leo:
 - éistfidh sé/sí go cúramach lena bhfuil le rá ag leanaí chomh maith leis na nithe nach bhfuil á rá ag na leanaí
 - spreagfaidh sé/sí iad le smaoinemh lena chéile i ngrúpaí beaga trí ráitis oscailte a dhéanamh agus ceisteanna oscailte a chur, ag rá, mar shampla, **Céard a tharlódh dá... Ní fheadair cén fáth... Cad é do bharúil faoi...?**
 - pléifidh sé/sí ceiseanna doimhne leis na leanaí ar bhealach cinnte a chuireann ar a suaimhneas iad, mar shampla, **Cén fáth ar tháinig mé ar an saol? Cén fáth a bhfuair Mamó bás? Má tá an domhan ciorclach cén fáth nach dtitimid de? An síneann an domhan amach go síoraí? Cé d'ainmnigh laethanta na seachtaine? Cén fáth a bhfuil craiceann dubh ar Mario? Cén fáth nach féidir le Enya Béarla a labhairt? Cén fáth nach n-oibríonn cosa Anto i gceart?**
 - cothóidh sé/sí feasacht i leith éagsúlacht creidimh, mar shampla go bhfuil daoine ann a chreideann i nDia ach ar an taobh eile de go bhfuil daoine ann nach gcreideann sa choincheap seo

- déanfaidh sé/sí pleanáil ar **thréimhsí suaimhnis** agus socróidh áit le haghaidh na **smaointeoireachta agus an athmhachnaimh**:
 - -spreagfaidh sé/sí na leanaí le hathmhachnamh a dhéanamh ar a bhfuil déanta acu nó breathnú go grinn ar rud éigin amhail duilleog nó bláth
 - léireoidh sé/sí straitéisí do na leanaí chun cuidiú leo bheith ar a suaimhneas, mar shampla iarraidh ar leanaí anáilú go mall nó éisteacht le píosa ceoil



- cinnteoidh sé/sí nach gcuirfear isteach ar roinnt leanaí a bhfuil suaimhneas ag teastáil uathu
 - cuimseoidh sé/sí amanna codlata i ngnáthaimh le haghaidh leanaí a bhfuil gá acu leo agus cuirfidh áit chúil chodlata ar fáil
- Déanfaidh sé/sí iniúchadh agus cothú ar choincheap na **saoránachta** agus **an cheartais shóisialta** le leanaí agus caithfidh sé/sí leo mar shaoránaigh óga:
- cinnteoidh sé/sí go mbeidh súgradh cothrom dearfach ann le haghaidh gach linbh
 - múinfidh sé/sí cluichí le rialacha, mar shampla cluichí cártaí agus cláir chluichí, cleas na bacóide, peil, paraisiút (iarracht liathróid a phreabhadh amach thar imeall bráillín a bhfuil greim láimhe ag baill eile an dá fhoireann uirthi)
 - pléifidh sé/sí saincheistanna tábhachtacha le leanaí, mar shampla alt sa nuachtán a mbeadh spéis acu ann, nó coincheapa amhail cothroime, cumhacht, freagracht, sairse, cearta, nó claontacht i gcomhthéacs eispéiris laethúla na leanaí
 - cinnteoidh sé/sí go mbeidh leanaí páirteach sa chinnteoireacht agus i ndéanamh rialacha, mar shampla dul i gcomhairle leo maidir le rialacha don chaint agus don éisteacht, i leith na sealaíochta agus iniúchadh a dhéanamh ar na cúiseanna a bhfuil rialacha tábhachtach
 - cuirfidh sé/sí roghanna ar fáil do leanaí, ag rá, mar shampla, **Cad ba mhaith leatsa a dhéanamh ar maidin? Cén scéal a léifimid?** Agus iarrfaidh sé/sí ar leanaí vóta a chaitheamh nó teacht ar chomhdhearcaidh
 - cinnteoidh sé/sí go nglacfaidh gach leanbh páirt in idirbheartaíocht, mar shampla cuidiú le leanaí cúthaile scáifara páirt a ghlacadh
 - cothóidh sé/sí comhbhá agus cothroime na leanaí ach iarraidh orthu plé a dhéanamh ar cheist áirithe
- Molfaidh sé/sí **iarrachtaí** na leanaí, aithneoidh na láidreachtaí agus cumais indibhidiúla acu agus cuideoidh leo **déileáil leis an teip agus triail arís**:
- breathnóidh sé/sí go dlúth ar leanaí ionas go mbeidh sé soiléir cad iad na spéiseanna agus láidreachtaí atá ag na leanaí sin agus cuideoidh leo na spéiseanna sin a chothú
 - spreagfaidh sé/sí na leanaí le húsáid a bhaint as na cumais agus na láidreachtaí ionadúla acu, mar shampla réiteach le daoine eile, bheith ealaíonta nó ceolmhar, páirt a ghlacadh i spóirt, taitneamh a bhaint as léitheoireacht
 - cuideoidh sé/sí le leanaí athmhachnamh a dhéanamh ar a bhfuil bainte amach acu agus ar a spéiseanna agus aithneoidh sé/sí spriocanna pearsanta, ag rá, mar shampla, **Céard is féidir leatsa a dhéanamh anois nach raibh ar do chumas a dhéanamh anuraidh nó nuair a bhí tú i do leanbh óg? Céard ba mhaith leat a bheith ar do chumas a dhéanamh? Cén ghníomhaíocht is fearr leat? Cén fáth?**
 - múinfidh sé/sí straitéisí do na leanaí chun cuidiú leo bheith dianseasmhach nuair a chaithfidh siad aghaidh a thabhairt ar dheacrachtaí, mar shampla céard is cóir a dhéanamh nuair nach bhfuil ag éirí leo míreanna mearaí a chur in oiriúint dá chéile nó nuair a thiteann an caisleán gainimh

