



Turas pearsanta chun
do chuid smaointe agus
mothúchóm a rianú.

THE **Big** ACTIVE
Barnardos





Tabhair do dhúshlán féin!

Seo roinnt gníomhaíochtaí spráúla is féidir leat a dhéanamh an mhí seo le cabhrú leat aire a thabhairt duit féin: corp, intinn agus croí.

Rith 5 chiliméadar: Má dhéanann tú 5 chiliméadar de ghnáth, tabhair do dhúshlán féin 10 gciliméadar a dhéanamh!

Téigh ag rothaíocht: Is bealach iontach le taisteal timpeall í an rothaíocht. Faigh amach cé chomh fada agus is féidir leat dul.

Planc Laethúil: Déan tástáil ar do chabhair trí phlanc a dhéanamh chomh fada agus is féidir leat gach lá.

Scipeáil: Níl uait ach píosa téide le tosú!

Déan machnamh gach lá: Glac cúpla nóiméad le hanáilú agus leis an rucig a chur ar strus.

Tosaigh ag déanamh ióga: Tíocfaidh tú ar roinnt mhaith cleachtaí do thosaitheoirí ar líne.

Bain deateach as an ardán: Ní hámháin go bhfuil an damhsa iontach spráúil, is aclaíocht mhaith é chomh maith.

1. Seo mise! Tarraing
pictiúr díot féin
lena léiriú cén
chaoi a bhfuil
tú ag mothú inniu

2. Comhlánaigh na habairtí seo le cur síos a dhéanamh ar an gchaoi a gceapann tú fút féin.

Tá mé go maith ag _____

Is breá liom _____

Is mian liom a fhoghlaim cén chaoi _____

Dá mba shárlaoch mé, is é an tsárchumhacht a bheadh agam ná _____

3. Lucaigh cúig rud fút féin is mó a bhfuil tú bródúil astu.

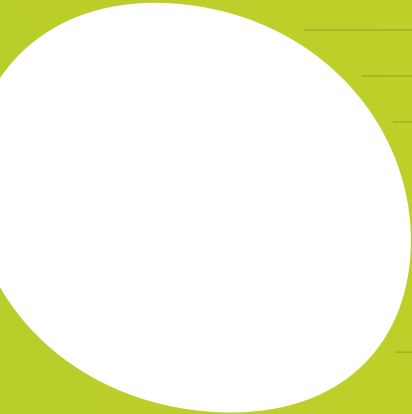


Trí pháirt a ghlacadh in Barnardos Big Active,
déanfaidh tú difríocht do shaol leanaí leochaileacha.

4. Smaoinigh ar am ar mhothaigh tú sona sásta gealgháireach. Scríobh faoi nó tarraing pictiúr de. Úsáid ráiteas pearsanta le cleachtadh a dhéanamh ar an mothúchán sin a chur in iúl, m.sh. mhothaigh mé sásta nuair...



5. Smaoinigh ar am ar mhothaigh tú brónach nó a raibh tú in ísle brí. Scríobh faoi nó tarraing pictiúr de, agus bíodh do ráiteas pearsanta luaithe ann.



6. Anois smaoinigh ar am ar mhothaigh tú feargach nó scanraithe. Scríobh faoi nó tarraing pictiúr de, agus bíodh do ráiteas pearsanta luaithe ann.



Is é Barnardos príomhcharthanas leanaí na hÉireann.

10. Luaigh trí rud nó triúr daoine a chuireann meangadh gáire ort.

1. _____
2. _____
3. _____

11. Luaigh na rudaí a chuireann áthas nó gáire ort. Seo roinnt moltaí le tú a spreagadh.

Scannáin	Scéalta greannmhara	Cluichí		
Cáca	Cairde			
Teaghlach				

12. Is féidir leat cineáltas a léiriú gach lá ach a léiriú do dhaoine eile timpeall ort go bhfuil siad gar do do chroí. Lucaigh triúr a mbeidh tú in ann cineáltas a léiriú dóibh inniu. Seo duine amháin le cabhrú leat tús a chur leis.

1. Déan rudaí beaga ar dtús, amháil do lámh a chroitheadh, meangadh gáire a dhéanamh nó dia duit a rá gach uair a fheiceann tú duine!

2. _____

3. _____

4. _____

13. Tá sé tábhachtach cineáltas a léiriú duit féin chomh maith.

Is féidir leat déanamh amhlaidh trí rudaí deasa spreagúla a rá leat féin i do chloigeann. Lucaigh trí bhealach eile ar féidir leat cineáltas a léiriú duit féin.

1. _____

2. _____

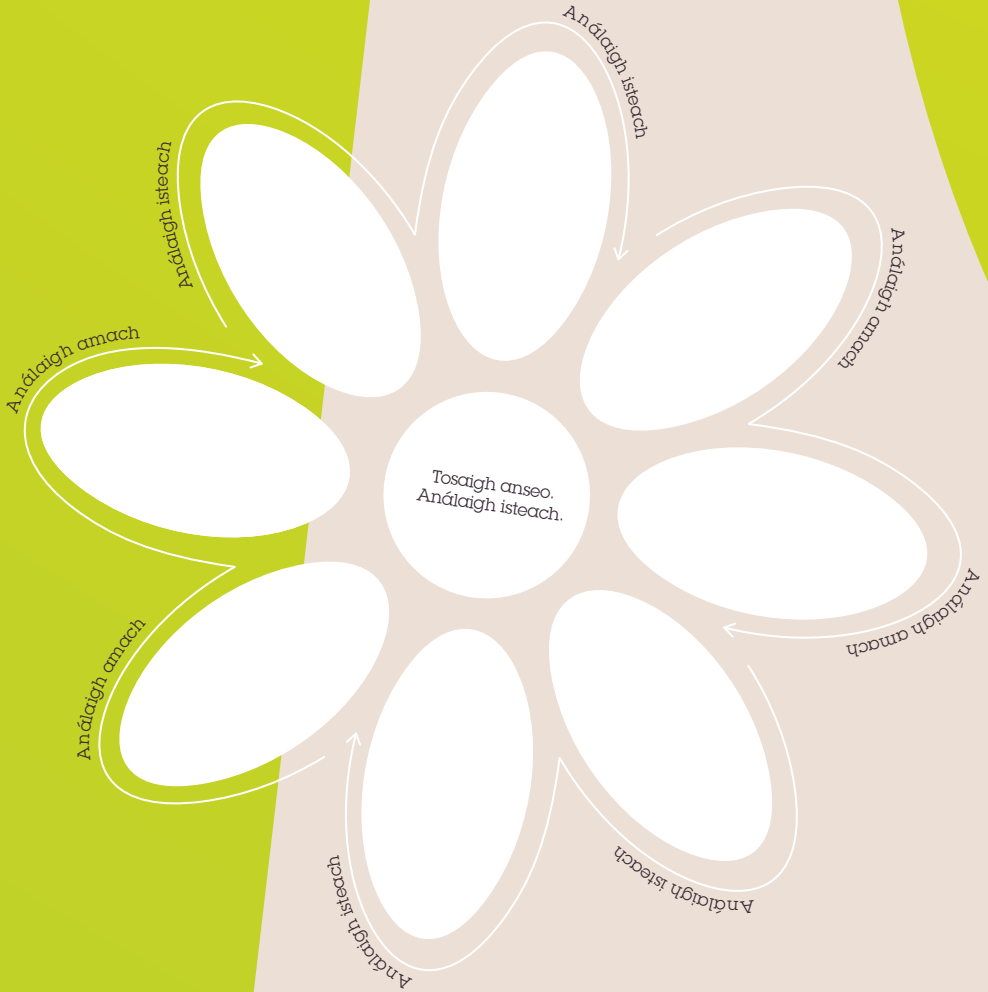
3. _____



Tá Barnardos ag obair le leanaí agus teaghlaigh in Éirinn le 60 bliain.

16. Rianóigh an bláth seo. Análaigh isteach agus dhá pheiteal á rianú agat; análaigh amach agus an chéad dhá pheiteal eile á rianú agat. Críochnaigh an bláth agus déan aís é trí huaire.

Tarraing é seo ar pháipéar am ar bith ar mian leat suaimhneas a ghlacadh.



“Bí istigh leatsa féin, nā bíodh inní
ort faoi dhaoine eile.”

Oscar Wilde

19. Bealach iontach iad ráitis dhearfacha leis na smaointe diúltacha a bhíonn againn fúinn féin a chur ó dhoras. Comhlánaigh na habairtí seo le do ráitis dhearfacha féin a chruthú.

Is féidir liom _____

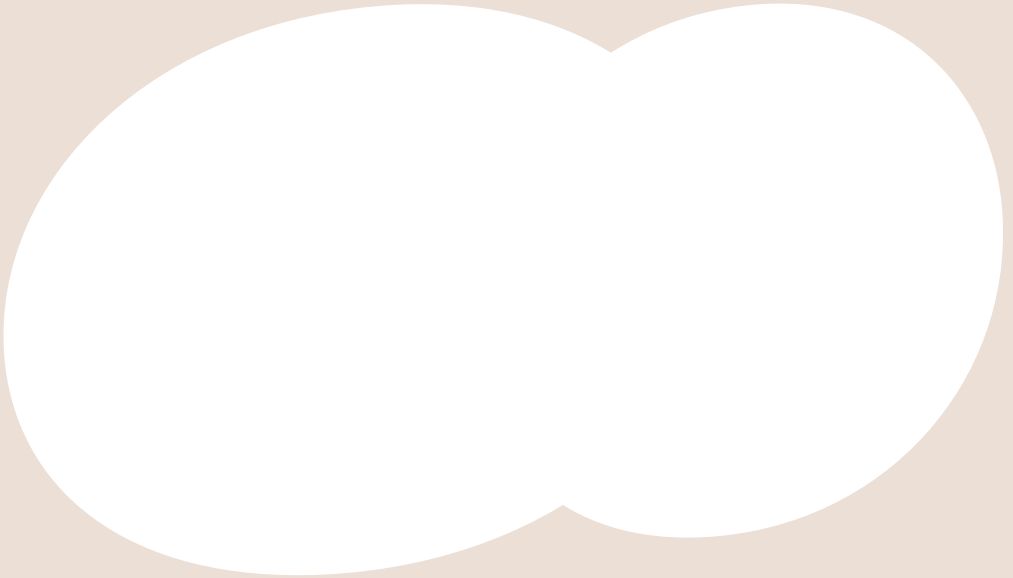
Tá mé _____

Tá mé go maith ag _____

Creidim _____

Is breá liom _____

20. Cén rud fút féin is mó a bhfuil tú bródúil as? Tarraing pictiúr den ráiteas dearfach is fearr leat de do chuid. Déan dearadh t-léine, lógó, tatú, carachtar sárlaoich de; cibé rud ba mhaith leat.



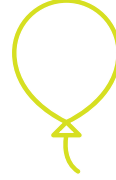
“Más féidir leat rud éigin iontach a chreidiúint,
is féidir leat rud éigin iontach a dhéanamh.”

Katy Perry

21. Ní gá go dtógfadh cleachtaí anáilaithe mórán ama as do lá ach is féidir leo cabhrú leat d'anáilú a mhoilliú nuair a bhíonn buairt nó inní ort.

Seo roinnt teicníochtaí duit le triail a bhaint astu.

ANÁLÚ BALÚIN



I do shuí go compordach, cuir do lámha timpeall ar do bhéal amhail is dá mbeifeá chun balún a shéideadh.

Tarraing anáil dhomhain isteach tríd an tsrón agus, nuair atá tú ag easanáilú go mall trí do bhéal, tosaigh ar do lámha a scaipeadh amach amhail is go bhfuil balún mór á shéideadh agat.

Coinnigh do lámha mar atá agus tú ag anáilú isteach arís agus ansin leathnaigh do lámha níos faide agus tú ag easanáilú.

Nuair atá do bhéal chomh mór agus is féidir leis a bheith, luasc go réidh ó thaobh go taobh agus scaoil leis an mbalún suas san aer.

ANÁLÚ BUMBÓIGE



I do shuí go compordach, cuir bairr do chormhéara go réidh i do chluasa agus dún do shúile.

Anáiligh isteach trí do shrón agus ansin déan dordán go ciúin agus tú ag anáilú go mall.

ANÁLÚ BOILG



Luigh ar an urlár agus cuir an teidí is fearr leat ar do bholg. Anáiligh isteach go domhain trí do shrón agus mothaigh teidí ag ardú, agus ansin mothaigh é ag ísliú agus tú ag anáilú amach go mall trí do bhéal.

Úsáid ardú agus titim do bhoilg leis an teidí a luascadh chun suas.



Cabhraíonn do thacaíocht linn leanúint lenár gcuid oibre leis na leanaí agus na teaghlaigh seo ó cheannceann na tíre.

Ní folláine go féinchúram. Seo roinnt bealaí le bheith i do Réalta Féinchúraim!

Fág am duit féin

Tóg am gach lá chun rud éigin a dhéanamh a chuireann áthas ort. Léamh, éisteacht le ceol, breathnú ar chlár greannmhar nó a bheith cruthaitheach - déan pé rud a chuireann áthas ort agus a neartaíonn do ghiúmar.

Scríobh síos é

Bain úsáid as an dialann seo chun do mhothúcháin a rianú agus spriocanna pearsanta a leagan amach. Cén rud dearfach a rinne tú inniu a bheidh tú in ann a dhéanamh arís amárach? Má scríobhann tú síos do mhothúcháin, cabhróidh sé leat foghlaim fút féin agus faoi d'fholláine.

Bí i do chara grámhar le daoine eile agus leat féin

Bí cineálta le daoine eile agus déan meangadh gáire - mothóidh tusa go maith freisin. Is féidir le dearbhuithe dearfacha cabhrú leat freisin mothú go maith. Ráitis ghearra dhearfacha iad sin, ar nós "Tá mé cumasach", "Tá mé láidir" nó "Tá mé in ann aige seo!" Is uirlis iontach iad chun cabhrú leat d'fhéinmheas a thógáil agus déileáil le smaointe diúltacha.

Spreag thú féin

Bíonn sé éasca a bheith crua orainn féin nuair a dhéanaimid botún nó nuair nach ndéanaimid chomh maith agus ba mhaith linn. In ionad smaointe diúltacha, déan iarracht díriú ar spreagadh a thabhairt duit féin - "Rinne mé mo dhícheall" nó "ní gá dom ach leanúint ar aghaidh ag cleachtadh".

