



Turas pearsanta chun
do chuid smaointe agus
mothúchán a rianú.

THE Big ACTIVE
Barnardos



Corp, intinn agus croí

Barnardos Big Active
Cuireann Barnardos Big Active trí chineál éagsúla gníomhaíochta chun cinn: dúshlán choirp le haire a thabhairt do do chorp, cleachtaí aireachais le haire a thabhairt do d'fholláine mheabhrach agus gníomhaíochtaí lena gcuirtear tábhacht na carthanachta chun cinn. Tugaimid '**Corp**', '**Intinn**' agus '**Croí**' orthu sin.

Spreagann an phríomhghníomhaíocht thú féin agus do chuid comhscóláirí le dúshlán coirp a shárú, amhail dul ag siúl nó mionmharatón a rith in bhur mí Big Active. Tagann an dúshlán coirp seo faoin gceannteideal 'Corp'.

I rith na míosa, glactfaidh sibh páirt i gcleachtaí ranga le do mhúinteoir, amhail cleachtaí ligthe matán, cleachtaí anáilaithe agus cleachtaí féinchainte dearfaí – iad ar fad deartha le tacú leis an Intinn.

Molaimid duit féin agus do do rang páirt a ghlacadh i ngníomhaíocht dhearfach tiomsaithe airgid agus tabhairt faoi dhúshlán urraithe ranga le hairgead a bhailiú le cabhrú le Barnardos tacú le leanaí agus teaghlaigh leochaileacha. Mothóidh sibh go maith agus cuirfear cluaisíní croí oraibh má chabhraíonn sibh le daoine eile i do phobal – tacaíonn sé sin leis an gCroí.

Tá an dialann seo deartha le ham a thabhairt duit machnamh a dhéanamh ar do chuid mothúchán agus breathnú ar an nasc atá ann idir do chorp, d'intinn agus do chroí. Cuir cúpla nóiméad i leataobh gach lá le do chuid smaointe a bhreacadh síos, ionas go mbeidh tú in ann súil a choinneáil ar na hathruithe a thiocfaidh ar do chuid mothúchán le himeacht na míosa seo.

Tabhair do dhúshlán féin!

Seo roinnt dúshlán choirp spráúla is féidir leat a dhéanamh le do rang le linn na míosa Big Active. Cabhróidh siad leat aire a thabhairt duit féin: corp, intinn agus croí.

Déan Maratón laistigh de Mhí! Cuir díot 42 ciliméadar ar do rogha bealach le linn do mhíosa Big Active – dhá chiliméadar ar an gcuid is mó de na laethanta, agus cúig chiliméadar cúpla uair sa tseachtain. Fútsa féin atá sé!

Éirigh leis an nGealbhan. Mothóidh tú istigh leat féin tar éis ióga a dhéanamh agus tá daoine ar gach leibhéal cumais in ann dó. Chomh maith le do chorp a shíneadh agus a neartú, is féidir le hióga cabhrú leat cur le d'fhéinmheas agus d'fhéinmhúinín. Cuir tús leis an lá le seisiún ióga agus socraigh sprioc go ndéantá 200 nóiméad d'íoga le himeacht do mhíosa Big Active.

MILLIÚN céim sa mhí! Céim bheag amháin le héacht ollmhór a dhéanamh do do rang. Cuir le do chéimeanna ar do rogha bealach agus coinneigh taifead ar an bhfad a théann tú gach lá. Más féidir leat milliún céim a ghlacadh le himeacht do mhíosa Big Active, mothóidh tú go bhfuil rud fiúntach déanta agatsa féin, cuirfidh sé le d'fhéinmhúinín agus cabhróidh le do rang cur le chéile.

Corn Domhanda Barnardos Big Active
Roghnaigh spórt agus pleanáil sraith cluichí a mbeidh an scoil ar fad páirteach iontu. Is cuma más sacar, rugbaí, leadóg bhoird nó haca é, is féidir le gach rang nó bliain dul san iomaíocht.

Nó is féidir leat é a dhéanamh ar do rogha bealach. Labhair le do mhúinteoir agus le do chomhscóláirí agus cruthaigh bhur ngníomhaíocht féin atá deartha lena ndúshlán a thabhairt do gach duine. Déan cinnte de go mbeidh an rang iomlán in ann a bheith páirteach agus socraigh sprioc ar leith a mbeidh sibh ar fad in ann oibriú mar fhoireann ina treo le himeacht na míosa. Scipeáil, léim réaltchruthach nó damhsa: fúibhse atá sé! Rud ar bith a chuirfidh do chorp ag bogadh agus do chuid fola ag rith tríot!

1. Bíonn tionchar nach beag ag an gcaoi a smaoinimid fúinn féin ar an gcaoi a mhothaímid. Luaigh smaoineamh diúltach a bhí agat le déanaí agus ceann dearfach freisin.

Smaoineamh dúshlánach:

Smaoineamh dearfach:

2. Déan cur síos ar an gcaoi ar mhothaigh tú i do chorp tar éis na smaointe seo a bheith agat.

Smaoineamh dúshlánach:

Smaoineamh dearfach:

3. An féidir leat na mothúcháin a rith leat nuair a bhí na smaointe seo agat a lua?

Smaoineamh dúshlánach:

Smaoineamh dearfach:



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

4. 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 _____

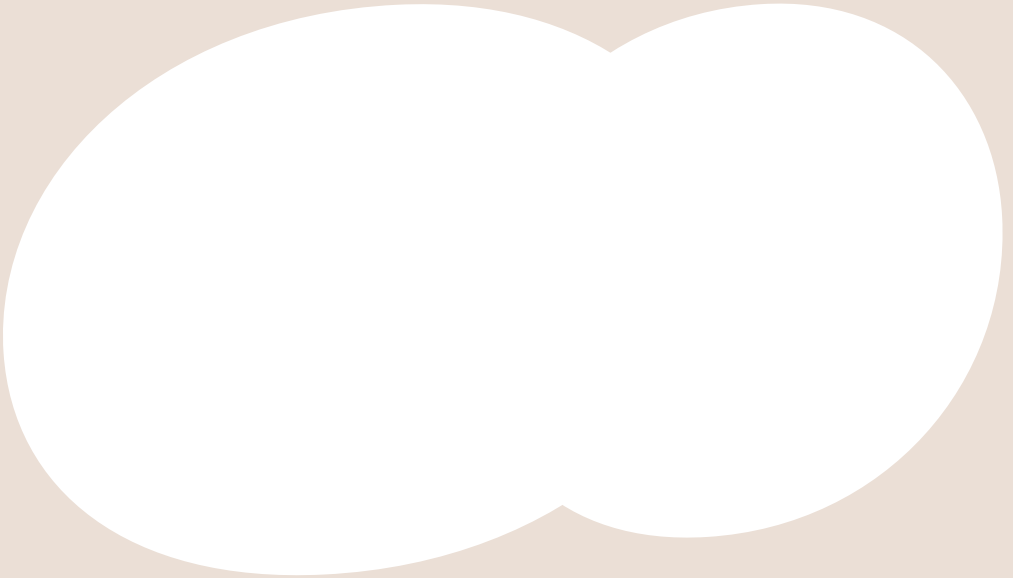
Tá mé _____

Tá mé go maith ag _____

Creidim _____

Is breá liom _____

5. 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 mháith leat.

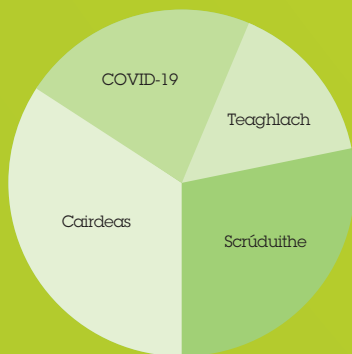


“Más féidir leat rud éigin iontach a chreidiúint,
is féidir leat rud éigin iontach a dhéanamh.”

Katy Perry

6. Roinn an ciorcal thíos ina chodanna, amháil is dá mba phíotsa é. Athraigh méid na slisní ag brath ar na rudaí is mó atá i do cheann le déanaí.

Ciorcal samplach:



7. Cén bhrí a d'fhéadfá a bhaint as an gcairt?

8. Cad nó cé a d'fhéadfadh cabhrú agus tacaíocht a thabhairt duit?



Is é ár misean ná saol leanaí leochaileacha ar fud na hÉireann a athrú chun feabhois.

9. Luaigh na rudaí a chuireann ar do shuaimhneas thú. Má tá tú i bponc, seo roinnt smaointe a thabharfaidh spreagadh duit.

| | | | | |
|--------|----------|-------|--|--|
| Ciúnas | Scamaill | | | |
| | Cairde | Gáire | | |
| Uisce | | | | |
| | | | | |
| Siúl | | | | |

10. Déan cur síos ar a gciallaíonn suaimhneas duitse. Cén tionchar a bhíonn aige sin ar do chorp agus ar d'intinn?



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

“Is féidir linn ár n-aislingí go léir a fhíorú
ach an misneach a bheith againn dul
sa tóir orthu.”

Walt Disney

11. Tá mianta agus spriocanna againn uile, idir mhór agus bheag. Tá sé tábhachtach iad ar fad a cheiliúradh. D’fhéadfadh sé difríocht mhór a dhéanamh don chaoi a mothaíonn tú faoi do dhul chun cinn.

Cruthaigh Crúsca thar Cionn le súil a choinneáil ar a mbainfidh tú amach an mhí seo agus déan do dhul chun cinn a cheiliúradh! Faigh crúsca nó coimeádán folamh. Nuair a bhainfidh tú sprioc amach, nuair a fhoghlaimoidh tú rud éigin fút féin nó nuair is mian leat éacht beag a cheiliúradh, scríobh síos ar phíosa páipéir é agus cuir isteach sa chrúsca é. Am ar bith a mbeidh an misneach ag teip ort, léigh na nótaí i do chrúsca agus cuimhnigh ar a bhfuil bainte amach agat.

Scríobh síos dhá sprioc nó éacht a bhain tú amach le déanaí. Ba chóir duit iad sin a chur caol díreach isteach i do Chrúsca thar Cionn!



Agus tú ag dul trí do dhialann Big Active, b’fhéidir go gcuirfeá tú féin i gcomparáid le daoine eile timpeall ort.

12. Nuair a chuireann tú tú féin i gcomparáid le daoine eile, cén chaoi a mothaíonn tú?



“Is é an duine a bhí ionat inné an t-aon duine
ar cheart duit tú féin a chur i gcomparáid leis.”

John C. Maxwell

16. Smaoinigh ar fhadhb atá ag cur as duit faoi láthair nó ar rud éigin a chuireann isteach ort. B'fhéidir go raibh troid agat le cara leat nó b'fhéidir go bhfuil sé ag dul deacair ort rud éigin a fhoghlaim ar scoil.

Cé hiad na daoine ar féidir leat cabhair a fháil uathu? Cé leis ar féidir leat labhairt faoin gcaoi a bhfuil tú ag mothú?

17. Cé hiad na daoine a thagann chugatsa agus iad i ngátar?

Rianaire Giúmar agus Mothúcháin

Bain úsáid as an rianaire cabhrach seo le taifead a choinneáil ar an gcaoi a mbíonn tú ag mothú gach lá. Cabhróidh sé leat tuiscint a fháil ar a spreagann buairt, inní nó brón, nó sonas, sceitimíní nó bród ionat agus ar do fhreagairtí ar a leithéid de mhothúcháin.

| | |
|---------------------|--|
| Dáta | |
| Giúmar + Mothúcháin | |
| Spreagadh | |
| Fisiciúil | |
| Smaointe | |
| Féinchúram | |
| Dáta | |
| Giúmar + Mothúcháin | |
| Spreagadh | |
| Fisiciúil | |
| Smaointe | |
| Féinchúram | |
| Dáta | |
| Giúmar + Mothúcháin | |
| Spreagadh | |
| Fisiciúil | |
| Smaointe | |
| Féinchúram | |

| | |
|---------------------|--|
| Dáta | |
| Giúmar + Mothúcháin | |
| Spreagadh | |
| Fisiciúil | |
| Smaointe | |
| Féinchúram | |
| Dáta | |
| Giúmar + Mothúcháin | |
| Spreagadh | |
| Fisiciúil | |
| Smaointe | |
| Féinchúram | |
| Dáta | |
| Giúmar + Mothúcháin | |
| Spreagadh | |
| Fisiciúil | |
| Smaointe | |
| Féinchúram | |

DIARY

Ní folláine go féinchúram.

Seo cúig bhealach le bheith i do Réaltá Féinchúraim!

Fág am duit féin

Cuir 15 nóiméad i leataobh gach lá chun rud éigin a dhéanamh a chuireann áthas ort. Léamh, éisteacht le ceol, 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 an chaoi a mhóthaíonn tú a rianú, spriocanna pearsanta a shocrú nó chun machnamh a dhéanamh ar na rudaí dearfacha agus diúltacha i do shaol faoi láthair. Má scríobhann tú síos do mhothúcháin, cabhróidh sé leat oibriú tríothu.

Bí go maith duit féin

Cibé an é an barra seacláide is ansa leat, uachtar reoite nó caifé mhaisiúil atá uait. Tóg am chun taitneamh a bhaint as do chomhlúadar féin agus as rud éigin deas.

Éirigh as bheith ag scrollú de shíor

Má bhíonn tú ar do ghuthán i gcónaí, logáil amach agus lig do scíth. Buail le cara agus téigh ag siúl. Caith am le daoine a mbraitheann tú go maith fút féin timpeall orthu.

Dírigh ar na rudaí dearfacha

Nuair a bhíonn drochlá agat nó nuair a bhíonn tú crua ort féin, cuimhnigh ar do Chrúsca Iontach! In ionad smaointe diúltacha, déan iarracht díriú ar do chuid láidreachtaí agus gnóthachtálacha pearsanta go léir.

THE **Big** ACTIVE
Barnardos

Supported
by Aldi

