



Treoir do Múinteoirí

THE **Big** ACTIVE
Barnardos 



Déan maitheas. Bain maitheas.

Barnardos.ie/bigactive

Is tionscnamh dírithe ar scoileanna é Barnardos Big Active, a seoladh le tacaíocht iontach ó ALDI. Is é is aidhm leis an tionscnamh bailithe airgid seo ná go mbeadh leanaí ar fud na tíre gníomhach agus cur chuige iomlánaíoch á ghlacadh acu ag an am céanna chun tacú lena bhfolláine.

Cuireann sé 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 an charthanais chun cinn. Tugaimid 'Corp', 'Intinn' agus 'Croí' orthu sin. Is féidir na trí chomhpháirt seo a chur i bhfeidhm i do sheomra ranga mar chuid de ghníomhaíochtaí seachtainiúla, a thacóidh le daltaí i rith na scoilbhliana.

Spreagann an phríomhghníomhaíocht daltaí le bheith Gníomhach trí ghníomhaíochtaí coirp agus is féidir é seo a chur i bhfeidhm mar chuid de chlár corpoideachais do scoile. Críochnóidh na gníomhaíochtaí seo ansin le dúshlán fisiciúil míosa don rang nó don scoil uile áit ar féidir le daltaí, mar dhaoine aonair nó mar ghrúpa, cuidiú le hairgead a bhailiú chun tacú le croí-obair Barnardos trí urraíocht. Tarlaíonn sé seo sa Mhí Big Active, mar a thugaimid air, rud a d'fhéadfadh a reáchtáil díreach sula mbrisfidh tú le haghaidh laethanta saoire an tsamhraidh.

Le cuidiú le do rang nó le do scoil súil a choinneáil ar dhul chun cinn, tá planálaí balla Big Active cabhrach curtha san áireamh againn sa phacáiste a fuair tú. Anois is fút féin agus do rang atá sé an dúshlán ba mhaith leat a chur i gcrích a chinneadh - d'fhéadfadh rud ar bith a bheith i gceist anseo a spreagfaidh do chorp chun gluaiseachta!

Dearadh Big Active chun cabhrú le daltaí a bheith athléimneach agus iad ag déileáil le himní agus aire a thabhairt dá bhfolláine mheabhrach. Chuireamar cleachtaí ar fáil duit le triail a bhaint astu le do rang - cleachtaí amhail ligean matán, anáilú agus féin-chaint dhearfach - iad uile deartha go sonrach chun imní, strus agus buairt a laghdú ina saol laethúil. Tacaíonn sé seo leis an **Intinn**.

Trí pháirt a ghlacadh san fheachtas spreagúil seo foghlaimíodh do dhaltai chun an tionchar a bhíonn ag aclaíocht ar a sláinte mheabhrach agus choirp a thabhairt faoi deara. Foghlaimíodh siad freisin conas is féidir leis a bheith chomh tairbheach céanna dóibh féin tabhairt ar ais dá bpobal is atá sé do dhaoine eile, an chúis go a mtháíonn tabhairt do charthanas go hiontach agus conas é a dhéanamh ar bhealach eolach.

Spreagtar daltaí rannpháirteacha chun €2 a thabhairt do Barnardos, é sin nó tá an rogha ann dúshlán urraithe a dhéanamh mar rang le hairgead a bhailiú le tacú lenár gcroí-obair le teaghaigh agus leanaí leochaileacha. Is bealach iontach é seo chun gníomhaíocht dhearfach bailithe airgid agus tábhacht na carthanachta - a thacaíonn leis an **gCroí**, a thaispeáint do leanaí.

Tacaíonn Barnardos Big Active le cuspóirí agus le foghlaim a chuimsítear go traidisiúnta in OSSP, a Chorroideachas agus in OSPS. Féadfaidh sé torthaí foghlama na n-ábhar seo a fhorbairt de réir a chéile, nó féadfaidh sé seasamh leis féin mar chomhpháirt folláine is féidir leat a ghlacadh chun eispéiris foghlama do dhaltai a fheabhsú.

Baintear maítheas nuair
a dhéantar maítheas le
Barnardos Big Active.



Measúnú ranga.

Cuideoidh réamh-mheasúnú agus iar-mheasúnú ar do rang le fáil amach cá bhfuil na daltaí agus iad ag tosú ar a mí Big Active, agus cá mbraitheann siad go bhfuil siad tar éis a gcuid gníomhaíochtaí ar feadh na míosa. Tá ceisteanna samplacha measúnaithe le fáil ar [Barnardos.ie/bigactive](https://www.barnardos.ie/bigactive).

Le haghaidh tuilleadh faisnéise,
acmhainní agus chun ár bhfíseán
oiliúna do mhúinteoirí a fheiceáil,
téigh chuig:

[Barnardos.ie/bigactive](https://www.barnardos.ie/bigactive)

corp

Ní hamháin go gcoinníonn aclaíocht rialta aclaí tú, ach bíonn tú níos sona freisin. Teastaíonn uainn go mbeadh do rang gníomhach agus ullmhú don **Mhí Big Active** ina gcuirfidh sibh dúshlán míosa i gcéile. Chun cabhrú leat súil a choinneáil ar an dul chun cinn i rith na míosa sin tá pleanálaí balla Barnardos Big Active cabhrach curtha ar fáil againn. Seo roinnt smaointe a chuirfidh ar an mbealach ceart thú:



Rith Maratón laistigh de Mhí!
Iarr ar gach dalta 26.2 míle san iomlán a chríochnú i do mhí Big Active. Féadfaidh tú do mhíle a charnadh ar cibé bealach is mian leat - míle a dhéanamh an chuid is mó de laethanta, nó trí mhíle a dhéanamh cúpla uair sa tseachtain. Fútsa féin atá sé!

Éirigh leis an nGealbhan.
Mothóidh leanaí istigh leo féin tar éis ióga a dhéanamh agus tá daoine ar gach leibhéal cumais in ann dó. Chomh maith lena gcorp a shíneadh agus a neartú, is féidir le hióga cabhrú leo cur lena bhféinmheas agus lena bhféinmhuinín. Tosaigh gach lá le seisiún ióga - d'fhéadfá traidisiúnta na staidiúirí traidisiúnta a mhalartú le hainmneacha ainmhithe spráíúla nó téamaí dúlra gach seachtain! Socraigh sprioc de 200 nóiméad thar do mhí Big Active agus déan é a roinnt ina chéimeanna is féidir a bhaint amach.

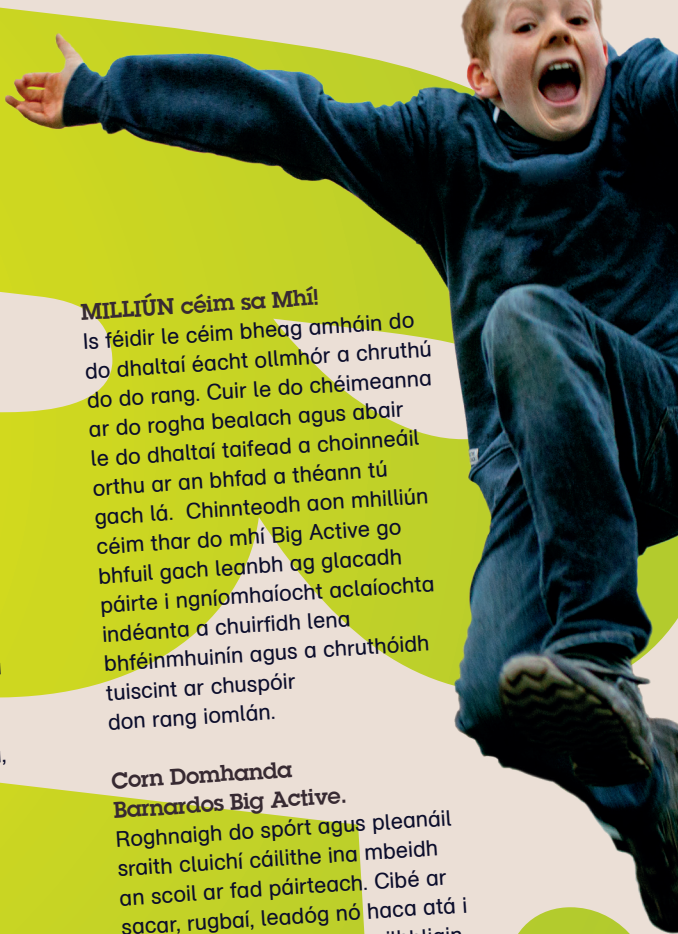
Nó is féidir leat é a dhéanamh ar do bhealach féin. Cruthaigh do ghníomhaíocht choirp féin, deartha chun dúshlán a chur ar do dhaltai. Déan cinnte de go mbeidh an rang iomlán in ann páirt a ghlacadh agus socraigh sprioc ar leith intomhaiste gur féidir libh ar fad oibriú ina treo mar fhoireann le himeacht na míosa. Scipeáil, Léimeanna Réaltchruthacha nó Imeacht Damhsa, is fúibhse atá sé. Rud ar bith a chuirfidh coirp ag bogadh agus a chuirfidh an fhúil ag rith!

MILLIÚN céim sa Mhí!

Is féidir le céim bheag amháin do do dhaltai éacht ollmhór a chruthú do do rang. Cuir le do chéimeanna ar do rogha bealach agus abair le do dhaltai taifead a choinneáil orthu ar an bhfad a théann tú gach lá. Chinnteodh aon mhíliún céim thar do mhí Big Active go bhfuil gach leanbh ag glacadh páirte i ngníomhaíocht acailíochta indéanta a chuirfidh lena bhféinmhuinín agus a chruthóidh tuiscint ar chuspóir don rang iomlán.

Corn Domhanda Barnardos Big Active.

Roghnaigh do spórt agus pleanáil sraith cluichí cáilithe ina mbeidh an scoil ar fad páirteach. Cibé ar sacar, rugbaí, leadóg nó haca atá i gceist, is féidir le gach scoilbhliain páirt a ghlacadh san imeacht spleodrach seo a chríochnóidh ag deireadh na míosa.



intinn

Cuimsíonn do phacáiste Big Active dialann do gach dalta i do rang atá deartha chun am a thabhairt dóibh machnamh a dhéanamh ar a gcuid mothúchán agus an nasc idir a n-intinn, a gcorp agus a gcróí a fhiosrú. Spreag do dhaltaí chun 5 go 10 nóiméad in aghaidh an lae a chaitheamh ag taifeadadh a gcuid smaointe agus ag déanamh roinnt cleachtaí ina ndialanna pearsanta. Dearadh na cleachtaí seo chun cabhrú leo súil a choinneáil ar a gcuid mothúchán agus giúmar i rith na míosa Big Active. Má chomhlánaíonn siad a ndialann, is féidir leo cleachtaí a dhéanamh ar pháipéir.

B'fhéidir gur mhaith leat cuid de na gníomhaíochtaí seo a ionchorprú i do sheomra ranga féin chun díospóireachtaí grúpa oscailte a spreagadh.

cróí

Déanann sé maitheas don chróí cabhrú le daoine eile agus tabhairt do charthanas. Is féidir leat tabhairt do charthanas ar go leor bealaí éagsúla. Féadfadh tú am a thabhairt chun obair dheonach a dhéanamh, seanéadaí a bhronnadh ar shiopaí carthanas, bia a thabhairt chuig banc bia nó is féidir leat airgead a bhailiú trí dhúshláin mar an Barnardos Big Active a dhéanamh.

D'fhéadfadh tabhairt do dhaoine eile a bheith ionann le comhartha beag cosúil le doras a choinneáil oscailte do dhuine nó comhartha mór cosúil le hairgead a bhailiú do chúis mhaith. Mothóidh tú go maith mar gheall ar an dá chomhartha agus scaipeann an mothú maith sin uaitse chuig do phobal.

Mar chuid de **Barnardos Big Active**, ba mhaith linn go mbaileofá airgead dár gcuid oibre le leanaí leochaileacha agus a dteaghlai, ach le linn do mhí Big Active ba mhaith linn go mbeadh tú níos eolai faoi thabhairt carthanachta. Tá sé tábhachtach do chuid taighde a dhéanamh ar aon charthanas sula dtugann tú d'airgead cruashaothraithe dóibh.

D'fhéadfó a iarraidh ar dhaltai taighde a dhéanamh ar chineálacha éagsúla carthanas agus ansin a dtorthaí a chur i láthair a chéile. Spreagfaidh sé seo plé faoi thábhacht na carthanachta inár bpobail.

Iarr ar dhaltai roinnt taighde a dhéanamh faoi Barnardos go sonrach. Beidh an fhoghlaim ábhartha mar gheall air seo agus cuideoidh sé leo an obair a dhéanann Barnardos a chur i gcomhthéacs.

Seo roinnt ceisteanna chun an comhrá a thosú:

- An bhfuil an carthanas cláraithe leis an rialtóir carthanais agus an léiríonn siad a n-uimhir chlárúcháin?
- Cá dtéann an t-airgead a bhailíonn siad? Déan do chuid taighde agus féach ar thuarascáil bhliantúil na gcarthanas. Seo an áit a mbeidh an fhaisnéis uile faoin gcaoi agus cá háit a gcaitheann siad a gcuid airgid agus do shintíús. Is gnách go mbíonn sé seo le fáil ar a suíomh gréasáin ach gheobhaidh tú ár gceann ar www.barnardos.ie
- Cén tionchar a bhí ag an gcarthanas? Cad a ghnóthaigh siad sa bhliain roimhe sin? Conas ar chabhraigh siad leis an gcúis nó leis na saincheisteanna a bhfuil siad ag obair orthu?
- Conas a bhfuil siad ag cabhrú? Is minic gur féidir leo scéalta a fháil faoin gcabhair a thugann siad trína gcuntais mheáin shóisialta a leanúint.
- Conas a choinneoidh siad i dteagmháil leat le hinsint duit faoi thionchar do shintíús?



Mar go maireann
an óige ar feadh
an tsaoil

Ag Barnardos, is é ár misean saol leanaí leochaileacha atá thíos le heispéiris dhochracha óige a athrú ó bhonn. Tacaímid le leanaí agus teaghlach a d'fhulaing mí-úsáid, faillí, scaradh, méala agus andúil. Cuirimid béilí teo, cothaitheacha ar fáil do leanaí inár gclubanna bricfeasta agus iarscoile. Cuirimid timpeallacht shábháilte ar fáil le súgradh agus foghlaim inti, agus oibrímid go dlúth le teaghlach le caidrimh bhriste a atógáil.

Tá Barnardos ar cheann de phríomhcharthanais leanaí na hÉireann. Anuraidh, d'oibríomar le 16,800 leanbh agus teaghlach ar fud na hÉireann, ach tá go leor eile óna dteastaíonn ár dtacaíocht. Le do chabhair, is féidir linn níos mó fós a dhéanamh.





THE *Big* ACTIVE
Barnardos

