

Sraith 20: Sláinte na nÓg - Seachtain na Sláinte

Achoimre

Sa tsraith pictiúr seo léirítear dúinn na bealaí a ndeachaigh scoil amháin i mbun dea-shláinte a chothú i measc na ndaltaí. D'fhógair an Príomhoide go mbeadh "Seachtain na Sláinte" acu. Ar an gclár bheadh cluiche peile, gleacaíocht, athruithe i mbiachlár cheaintín na scoile, siúlóid urraithe, agus léacht.

Pictiúr 1 : D'fhógair Príomhoide na scoile go mbeadh an dea-shláinte á cur chun cinn an tseachtain dár gcionn.

Ag a leath uair tar éis a deich ar maidin labhair Príomhoide na scoile leis na daltaí agus leis na múinteoirí go léir thar chóras fógartha poiblí na scoile. Bhí mícreafón ar an mbord aici agus bhí sí in ann labhairt leo go léir trí challairí sna seomraí. D'fhógair sí go mbeadh "Seachtain na Sláinte" á cheiliúradh an tseachtain dár gcionn agus go mbeadh imeachtaí speisialta á reachtáil chun dea-shláinte a chothú agus a chur chun cinn i measc daltaí, múinteoirí, agus tuismitheoirí na scoile.

Ceisteanna:

- Cé a labhair leis na daltaí?
- Cén chaoi a raibh sí in ann labhairt le gach rang gan bogadh óna deisc féin?
- Cad a dúirt sí?

Pictiúr 2A : Cuireadh cluiche peile ar siúl idir na daltaí agus na múinteoirí.

I measc na n-imeachtaí a bhí beartaithe bhí cluiche peile idir na daltaí agus na múinteoirí le bheith ann. Is cinnte gur bhain gach duine an-spraoi as sin.

Ceisteanna:

- Cad é an chéad imeacht a heagraíodh?
- Ar thaitin sé leis na daltaí?

Pictiúr 2B : Thosaigh na sinsir ar chleachtaí gleacaíochta a dhéanamh.

Ansin moladh do na scolairí dul go dtí ionad aclaíochta na scoile agus cleachtaí gleacaíochta a dhéanamh. Rinne siad é sin go fonnmhar. Go moch gach maidin d'osclaítí halla spóirt na scoile agus chaitheadh cuid de na daltaí sinsearacha tamall roimh na ranganna ag cleachtadh ar chúirt na cispheile.

Ceisteanna:

- Cad a bhíodh á dhéanamh ag na scolairí sa halla spóirt?
- Cathain a théidis go dtí an halla spóirt?
- Cén cluiche a d'imrítí ansin de ghnáth.

Pictiúr 3A : D'athraigh bialann na scoile an biachlár a bhí acu. Bia folláin a bheadh ar díol acu feasta.

Chinn lucht riartha bhialann na scoile ar bheartas nua maidir le bia a chur ar bun. Chuir siad an mana "BIA SLÁINTIÚIL" os cionn an chuntair agus d'fhógair siad go

mbeadh smailceanna folláine á gcur ar fáil acu feasta, greimíní gasta ar nós úlla, iógart, agus árán donn tí.

Ceisteanna:

- Cad a rinne an bhialann chun dea-shláinte a chothú?
- Cén fógra a chuir siad suas?
- Cén sórt smailceanna a chuir siad ar díol an tseachtain sin?

Pictiúr 3B : D'éirigh siad as na cineálacha bia a bhfuil geir diobhálach iontu

Sa phictiúr seo feicimid cineálacha bia nár cheart do dhaoine óga a ithe. Cé gur blasta iad sceallóga agus burgair bíonn an iomarca gréisce agus geire iontu. A lán de na deochanna mianrúla a ólann daoine óga níl siad go maith don chroí ná don tsláinte. Fadhb mhór sa lá atá inniu ann is ea fadhb na beathaitheachta. Éiríonn roinnt daoine i bhfad ró-ramhar agus ró-throm dá n-aois agus dá n-airde.

Ceisteanna:

- Cad iad na cineálacha bia nach bhfuil go maith dar le lucht na bialainne?
- Cad faoi na deochanna mianrúla?
- Cad é an fhadhb shláinte a thagann ar dhaoine áirithe?

Pictiúr 4: Eagraíodh siúlóid faoi urraíocht chun airgead a bhailiú d'fhonn trealamh spóirt a cheannach.

Eagraíodh siúlóid urraithe i rith Seachtain na Sláinte. Slí chun airgead a bhailiú is ea siúlóid urraithe. Caithfidh daoine atá rannpháirteach sa tsiúlóid "urraíocht" a fháil ó ghaolta, ó chomhharsana, ó chairde nó ón lucht gnó.

Is ionann urraíocht agus geallúint go n-íocfaidh na hurraí méid áirithe airgid má chríochnaíonn an rannpháirtí an tsiúlóid. Bhí airgead ag teastáil go géar ón scoil seo chun trealamh spóirt a cheannach. Cibé airgead a bhaileoidís chaithfidís ar threalamh spóirt é.

Fuair siad lá an-bhreá don tsiúlóid. Bhí sé go deas tirim agus bhí an ghrian ag scalladh. Ba rí-dheas an áit í ina raibh siad ag siúl. Páirc phoiblí is dóigh liom. Bhí cosán tirim futhu agus fál feá rua taobh leo.

Ceisteanna:

- Inis dhá chuspóir a bhí ag lucht eagraithe na siúlóide?
- Cad air a chaithfidís an t-airgead?
- Cen chaoi a raibh an aimsir an lá sin?

Pictiúr 5: Thug an Comhairleoir Gairmmthreorach léacht ar shláinte na hintinne.

Lá de na laethanta i rith na seachtaine, labhair an Comhairleoir Gairmmthreorach leis na scolairí faoi ghnéithe eile den tsláinte, sláinte na hintinne (meabhairshláinte nó sláinte mheabhrach). Labhair sí leo faoi na fadhbanna a bhíonn ag daoine óga. Dúirt sí nár chóir dóibh a bhfadhbanna pearsanta a choinneáil faoi rún acu féin ach gur cheart

dóibh labhairt le duine éigin eile, duine freagrach ar nós tuismitheoir nó múinteoir nó dochtúir chun go bhfaighidís comhairle. Dá roinnfidís an t-ualach inní le duine freagrach eile laghdófaí air agus gheobhaidís faoiseamh. Gheall sí go bhfaighidís comhbhá agus cabhair ó gach aon duine i gcás mar sin. Bhí cúnamh le fáil ach é a iarraidh.

Ceisteanna:

- Cén t-ábhar cainte a bhí ag an té a labhair leis na daltaí?
- Cad é an chomhairle a bhí aici dóibh?
- Cén gheallúint a thug sí dóibh an dóigh leat?

Pictiúr 6: Ghabh an Príomhoide buíochas le gach duine a ghlac páirt i Seachtain na Sláinte. D'éirigh thar barr leo.

Ag a ceathrú tar éis a dó ar an Aoine cuireadh clabhsúr le Seachtain na Sláinte. Labhair an Príomhoide arís thar chóras fógartha poiblí na scoile agus ghabh sí buíochas le gach aon duine. Dúirt sí gur éirigh go han-mhaith leis an tseachtain, Seachtain na Sláinte. Seachtain den scoth ab ea í dar léi. D'iarr sí orthu leanúint ar aghaidh leis an gcleachtadh coirp agus le cothú na haclaíochta. Mhol sí dóibh bia maith folláin a ithe i gcónaí agus na "greimíní gasta" díobhálacha a sheachaint as sin amach.

Ceisteanna:

- Cén chaoi ar éirigh leis an bPríomhoide labhairt leis na daltaí agus leis na múinteoirí go léir gan an deasc a fhágáil?
- Cad a dúirt sí?
- An raibh sí sásta?