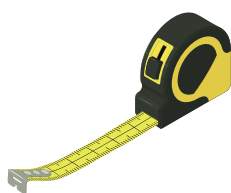


NA SPRIOCANNA S.M.A.R.T. AGAM PLEAN DON CHEACHT



INTOMHAISTE



INSROICTHE



ÁBHARTHA



SONRACH



**FAOI
CHEANGAIL AMA**

NA SPRIOCANNA S.M.A.R.T. AGAM - PLEAN DON CHEACHT

TEIDEAL AN
CHEACHTA:

NA SPRIOCANNA S.M.A.R.T. AGAM

AIDHMEANNA



Sa cheacht seo:

- Cuirfear leis an Fhoghlaim atá Gaolmhar leis an Treoir don chéad bhliain ar conas Spriocanna a Leagan Síos.
- Léireofar do na daltaí conas spriocanna S.M.A.R.T a leagan síos.
- Déanfar na daltaí a spreagadh chun sprioc a aithint a theastaíonn uathu a bheith bainte acu, taispeánfar dóibh conas freagracht a ghlacadh i leith na sprice sin agus an próiseas atá de dhíth chun í a baint amach a shainaithint.
- Tabharfar cúnamh do na daltaí chun plean inoibrithe a ullmhú chun iad a threorú chun a sprioc féin a bhaint amach.

TORTHAÍ



Faoi dheireadh an chea seo, beidh na daltaí in ann:

- Nascadh a dhéanamh leis an ábhar a bhí clúdaithe againn sa chéad bhliain.
- Sprioc a aithint a bhfuil siad ag iarraidh í a bhaint amach.
- An sprioc sin a iompú ina sprioc S.M.A.R.T.
- Plean inoibrithe a ullmhú chun iad a threorú chun a sprioc féin a bhaint amach.
- A thabhairt chun cuimhne an bealach lena ndéanfaidís an dul chun cinn atá déanta acu a mheas.

NAISC LE SCILEANNA LÁRNACHA NA SRAITHE SÓISEARAÍ



- An Chumarsáid (scileanna éisteachta agus conas tú féin a chur in iúl, an plé agus an díospóireacht, úsáid teanga).
- An Fhéinbhainistíocht (Eolas a bheith agat fút féin, cinntí breithnithe a dhéanamh, teicneolaíocht dhigiteach a úsáid chun tú féin agus do chuid foghlama a bhainistiú).
- Ag coinneáil slán (a bheith sláintiúil, a bheith sóisialta, a bheith sábháilte, a bheith freagrach).
- A bheith cruthaitheach (roghanna agus bealaí malartacha eile a scrúdú, smaointe a chur i bhfeidhm agus bearta a dhéanamh).
- Ag obair i gcomhar le daoine eile (ag foghlaim le daoine eile, ag tabhairt urraim don éagsúlacht, an dea-chaidreamh a fhorbairt, an comhoibriú).
- Faisnéis agus smaointeoireacht a bhainistiú (faisnéis a bhailiú agus a thaifeadadh, a bheith fiosrach, an smaointeoireacht chriticiúil, an teicneolaíocht dhigiteach a úsáid chun eolas a rochtain, a bhainistiú agus a roinnt).

NA SPRIOCANNA S.M.A.R.T. AGAM - PLEAN DON CHEACHT

NAISC LE RÁITIS FOGHLAMA NA SRAITHE SÓISEARAÍ



Sa cheacht seo déanfaidh na daltaí

- Gníomhú chun a fholláine, agus a shláinte féin, agus folláine agus sláinte daoine eile, a chosaint agus a chur chun cinn.
- Smaoineamh a thabhairt ón gcoincheap ar aghaidh le bheith curtha i gcrích.

NAISC LEIS AN TREOIR SCOILE UILE



Mé Féin a Bhainistiú

Sa cheacht seo déanfaidh na daltaí

- Féinmheas agus féinchoincheap dearfach a fhorbairt agus a chothabháil.
- Idirghníomhú go héifeachtach le daoine eile (duine-le-duine: an sprioc a phlé le comhghleacaí).
- Forbairt & fás ar feadh an tsaoil (spriocanna a leagan síos).
- Beidh na daltaí in ann a gcáilíochtaí pearsanta, a meoin agus a láidreachtaí, a spéiseanna agus an tionchar a imríonn siad ar an iompar a aithint agus cur síos a dhéanamh orthu.
- Beidh na daltaí in ann scileanna sóisialta éifeachtacha a léiriú agus iad ag comhoibriú, ag obair i gcomhar le chéile agus ag idirbheartaíocht lena bpiaraí agus leis na múinteoirí.
- Beidh na daltaí in ann páirt a ghlacadh i raon gníomhaíochtaí agus tascanna chun an fhorbairt mhothúchánach, shóisialta, chognaíoch agus choirp a fheabhsú.
- Cúnamh a iarraidh, nuair is gá.

NA SPRIOCANNA S.M.A.R.T. AGAM - PLEAN DON CHEACHT

PLEAN DON
CHEACHT:
**NA
SPRIOCANNA
S.M.A.R.T.
AGAM**

ÁBHAI A THEASTAÍONN DON CHEACHT SEO

AN MÚINTEOIR

- PowerPoint
- Bileog Oibre
- Bheadh sé do maith do na Treoirchomhairleoirí/ Múinteoirí an t-ábhar a bhí clúdaithe sa chéad bhliain a thabhairt chun cuimhne freisin.

NA DALTAÍ

- Bileog Oibre

AIDHMEANNA

Sa cheacht seo:



- Cuirfear leis an Fhoghlaim atá Gaolmhar leis an Treoir don chéad bhliain ar conas Spriocanna a Leagan Síos.
- Conas sprioc S.M.A.R.T a leagan síos a chur in iúl do na daltaí.
- Déanfar na daltaí a spreagadh chun sprioc a aithint a theastaíonn uathu a bheith bainte acu, taispeánfar dóibh conas freagracht a ghlacadh i leith na sprice sin agus an próiseas atá de dhíth chun í a baint amach a shainaithint.
- Tabharfar cúnamh do na daltaí chun plean inoibrithe a ullmhú chun iad a threorú chun a sprioc féin a bhaint amach.

TORTHAÍ



Faoi dheireadh an cheachta seo, beidh na daltaí in ann:

- Nasc a dhéanamh leis an ábhar atá clúdaithe roimhe seo, sa chéad bhliain.
- Sprioc a aithint a bhfuil siad ag iarraidh í a bhaint amach.
- An sprioc sin a iompú ina sprioc S.M.A.R.T.
- Plean inoibrithe a ullmhú chun iad a threorú chun a sprioc féin a bhaint amach.
- A thabhairt chun cuimhne an bealach lena ndéanfaidís an dul chun cinn atá déanta acu a mheas.

'AN DUÁN' A SHEOLADH



Inis do na daltaí go bhfuil siad go léir cumasach ar bhonn uathúil. Tá roinnt daltaí ann atá go maith sa spórt, tá cuid eile atá go maith san ealaín, sa cheol, nó a bhfuil sé éasca dóibh a bheith cineálta, a bheith ina deartháir / deirfiúr maith srl. Inniu, táimid chun breathnú ar rud éigin inár saol ar mhaith linn é a fheabhsú nó ar rud éigin nua ar mhaith linn é a bhaint amach. Táimid chun foghlaim conas SPRIOC S.M.A.R.T a leagan síos chun é sin a bhaint amach.

NA SPRIOCANNA S.M.A.R.T. AGAM - PLEAN DON CHEACHT

ÁBHAR AN CHEACHTA

BEARTA DON MHÚINTEOIR

BEARTA DO NA DALTAÍ

Meabhraíonn an múinteoir ‘Scéal Edmund’ do na daltaí.

Fiafraíonn an múinteoir “Cad é an difríocht idir Mian agus Sprioc?”

Tugann na daltaí aiseolas ar ‘Scéal Edmund’ agus ar an difríocht idir cad is Mian agus Sprioc.

Insíonn an múinteoir do na daltaí gur faoi conas spriocanna a leagan síos a mbeidh rang an lae inniu agus tugann sé breac-chuntas d’aidhmeanna an cheachta.

Tugann na daltaí aiseolas ar an difríocht idir Mian agus Sprioc agus ar na cuspóirí atá acu don Mheánscoil.

Iarrann an múinteoir ar na daltaí sprioc a aithint a theastaíonn uathu í a bhaint amach.

Déanann na daltaí sprioc a shainaithint a bhfuil siad ag iarraidh í a bhaint amach.

Déanann an múinteoir na daltaí ghríosú chun seiceáil gur sprioc S.M.A.R.T atá i gceist sa sprioc a d’aithin siad níos luaithe (ag baint úsáide as an Seicliosta S.M.A.R.T). Téann an múinteoir timpeall an tseomra, ag cabhrú leis na daltaí.

Déanann na daltaí plé ina mbeirteanna ar an aidhm atá le spriocanna a bheith leagtha síos, agus tugann siad aiseolas don mhúinteoir

Ag baint úsáide as na Bileoga Oibre Samplacha (Ag smaoineamh faoin Sprioc agus faoin bPlean Gníomhaíochta atá agam) taispeánann an múinteoir conas is féidir an Sprioc seo a fhorbairt le bheith ina Phlean Gníomhaíochta. Téann an múinteoir timpeall an tseomra, ag cabhrú leis na daltaí na bileoga oibre a chríochnú.

Tar éis dóibh na samplaí a iniúchadh (Ag smaoineamh faoin Sprioc agus faoin bPlean Gníomhaíochta atá agam) críochnaíonn na daltaí na bileoga oibre dá gcuid féin.

Ansin cuireann na daltaí ticeanna leis na míreanna ar an Seicliosta lena chinntiú gur sprioc S.M.A.R.T. atá sa sprioc atá acu.

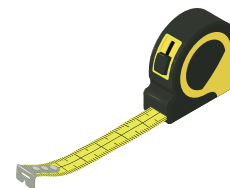
AN MÉID ATÁ FOGHLAMTHA A ATREISIÚ



Roghnaíonn na daltaí dáta ar a ndéanfaidh siad machnamh ar a gcuspóir SMART agus athbhreithniú ar a ndul chun cinn a bheidh déanta acu ina leith.

Ag deireadh, déanann an múinteoir aidhmeanna an cheachta a athscrúdú.

NA SPRIOCANNA SMART AGAM



INTOMHAISTE



INSROICTHE



ÁBHARTHA



SONRACH



**FAOI CHEANGAIL
AMA**



AIDHMEANNA



Sa cheacht seo:

- Cuirfear leis an Fhoghlaim atá Gaolmhar leis an Treoir don chéad bhliain ar conas Spriocanna a Leagan Síos.
- Léireofar duit conas spriocanna S.M.A.R.T a leagan síos.
- Déanfar tú a spreagadh chun sprioc a aithint a theastaíonn uait a bheith bainte amach agat, taispeánfar conas freagracht a ghlacadh i leith na sprice sin, chomh maith leis an bpróiseas atá de dhíth chun í a baint amach a shainaithint.
- Tabharfar cúnamh duit chun plan inoibrithe a ullmhú a bheidh de threoir duit chun do sprioc féin a bhaint amach.

TORTHAÍ

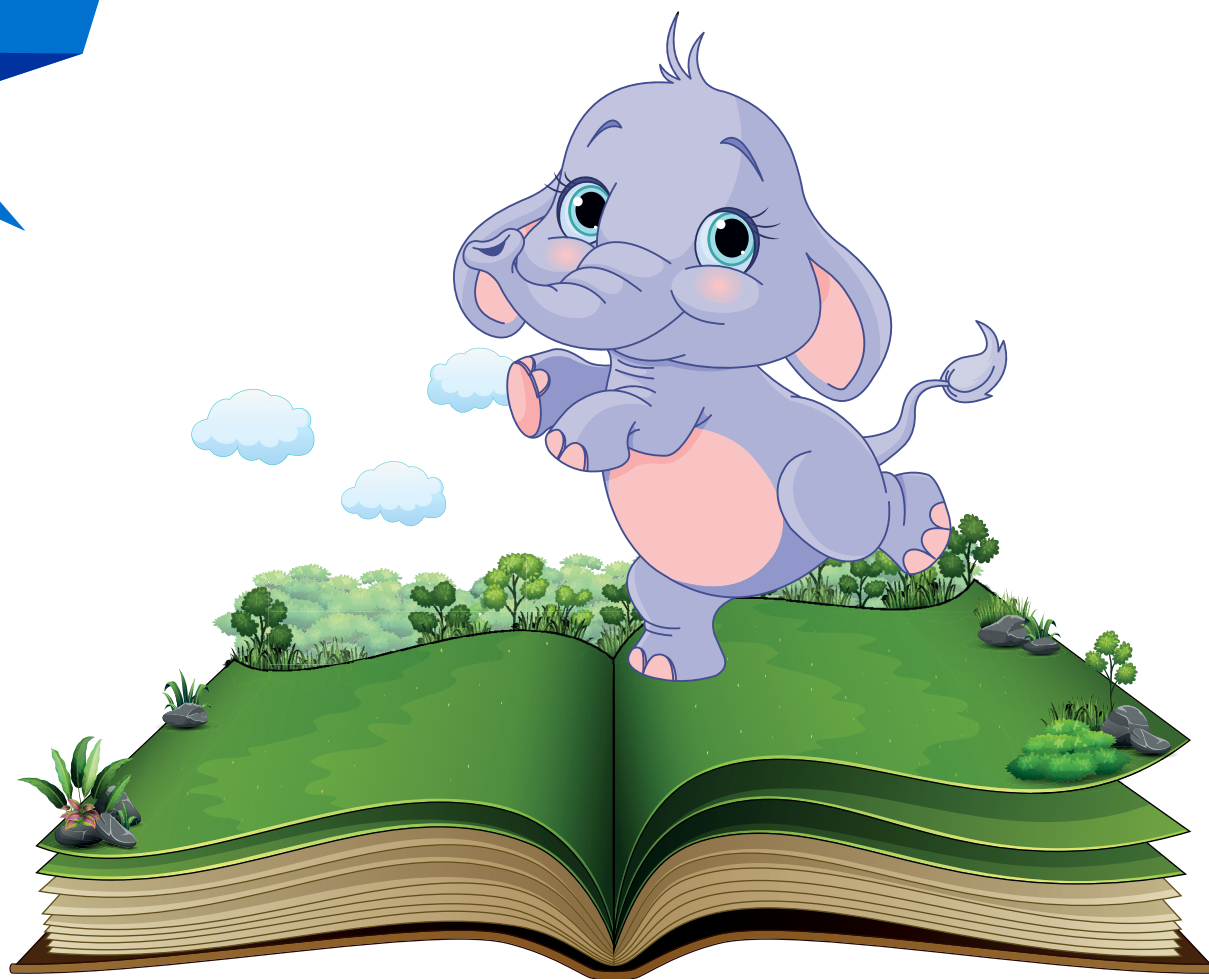


Faoi dheireadh an cheachta seo, beidh tú in ann:

- Sprioc a aithint a bhfuil tú ag iarraidh í a bhaint amach.
- An sprioc sin a iompú ina sprioc S.M.A.R.T.
- Plan inoibrithe a ullmhú a bheidh de threoir duit chun do sprioc féin a bhaint amach.
- A tharraingt i gcuimhne conas an dul chun cinn atá déanta agat a mheas.

AN CUIMHIN LEAT?

An Scéal faoi Edmond an Eilifint?



SCÉAL EDMUND



- Bhí Edmund ag iarraidh a bheith ina ealaíontóir a raibh cáil dhomhanda air.
- Shíl a chairde an mhian sin a bheith greannmhar agus bhí náire ar chuid acu thar ceann Edmund fiú.
- Ní raibh an sprioc a bhí ag Edmund S.M.A.R.T.
- Chabhraigh a aintín Doris leis chun a sprioc féin a athrú le bheith S.M.A.R.T.
- D'athriagh Edmund an sprioc ionas go raibh sé ní ba shainiúla, intomhaiste, insroichte, réalaíche agus tráthúla.
- Fiú as a bheith ag smaoineamh ar an gcuspóir a bhí aige ar an mbealach seo, mhothaigh Edmund go bhféadfadh sé é a bhaint amach!

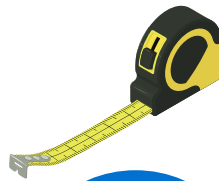


SPRIOC S.M.A.R.T.



SONRACH

Ciallaíonn Sonrach go bhfuil do sprioc mionsonraithe beacht.



INTOMHAISTE

Ciallaíonn Intomhaiste gur féidir leat an dul chun cinn atá déanta agat a rianú agus fios a bheith agat cathain go díreach a mbeidh tú in ann do sprioc a bhaint. Bíonn uimhreacha i gceist leis, go hiondúil.



INSROICTHE

Ciallaíonn Insroichte go bhfuil do sprioc réasúnta agus go bhfuil sé indéanta duit é a bhaint amach.



ÁBHARTHA

Ciallaíonn Ábhartha gur fiúntach fóna do sprioc. Is rud atá tábhachtach duit féin atá ann.



FAOI CHEANGAIL AMA

Ciallaíonn Faoi Cheangail Ama go mbainfear do sprioc amach laistigh de thréimhse ama ar leith.

**ANOIS, BAIN TRIAIL
AS TÚ FÉIN...**



**Smaoinigh ar sprioc ar
mhaith leat í a bhaint
amach i mbliana.**

SPRIOC S.M.A.R.T.

An bhfuil do sprioc féin
S.M.A.R.T?



B'fhéidir go mbeidh ort do sprioc a bhriseadh síos i gcéimeanna gearrthéarmacha le bheith níos soláimhsithe.

Más sprioc éifeachtach atá i gceist, caithfidh sí a bheith go réasúnta indéanta. Níor chóir go mbeadh sí ró-dhúshlánach ná ró-éasca.

Mar shampla, an cuimhin leat nuair a d'fhoghlaim tú conas dul ar rothar? B'fhéidir gurb é an chéad céim ná féachaint ar dhuine atá níos sine ná tú féin ag rothaíocht ar rothar. B'fhéidir gurb é an dara céim ná a fhoghlaim conas rothar a rothaíocht le rothaí oiliúna. Céim eile a d'fhéadfadh a bheith ann ná go mbeifeá ag déanamh iarracht an rothaíocht a dhéanamh le duine ag coimeád lámh ort chun cuidiú leis an gcothromaíocht. Agus, chomh maith leis sin, seans gur chleacht tú an rothaíocht leat féin.

SPRIOC S.M.A.R.T.

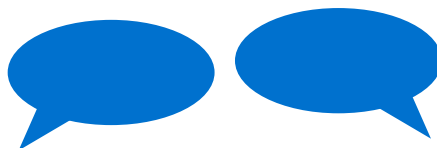
1

Ag baint úsáide as an mbileog oibre um Sprioc S.M.A.R.T, seiceáil an sprioc S.M.A.R.T. atá agat féin?



2

Téigí in bhur mbeirteanna agus pléigh do sprioc féin agus an fáth a gceapann tú gur sprioc S.M.A.R.T. atá agat leis an duine taobh leat.



3

Arís eile, sa chás nach sprioc S.M.A.R.T. atá ann ag an bpointe seo déan í a bhriseadh síos ionas go mbeidh sé níos sainiúla.



DÉAN CUSPÓIR DO SPRIOC FÉIN A PHLÉ

- Ionas a bheith spreagtha i ndáiríre chun do sprioc a bhaint amach, caithfidh tú tuiscint a bheith agat ar **“AN FÁTH”** a bhaineann leis.
- Cén fáth ar mhaith leat an aidhm seo a bhaint amach? Cén fáth go bhfuil sé tábhachtach? Cad é do chuspóir?
- Mar shampla “Ba mhaith liom foghlaim conas an rothaíocht a dhéanamh ionas gur féidir liom rothaíocht ar scoil.”
- In bhur mbeirteanna, pléigh **“Cad é an tairbhe is mó duit an aidhm seo a bhaint amach, dar leat?”**



TOBSMAOINEAMH A DHEÁNAMH AR NA CONSTAICÍ A D'FHÉADFADH A BHEITH ANN

- Mura ndéanann tú an phleanáil roimh ré le haghaidh constaicí féideartha, d'fhéadfadh dúshlán nó deacracht gan choinne tú a chur as, agus a dhíspreagadh dá bharr.
- An bhfuil aon dhúshlán le tabhairt chun do sprioc a bhaint amach?
- Conas is féidir leat na dúshlán sin a shárú?
- Pléigh é leis an duine taobh leat!



EISEAMLÁIR

- Tá tú chun do chuspóirí a chur i **nGNÍOMH** anois!
- Anois, tá tú chun do phlean gníomhaíochta féin a chruthú.



DO PHLEAN

Nuair atá tú réidh le tiomantas a thabhairt do do phlean déan machnamh ar cad atá de dhíth chun an cuspóir seo a bhaint amach, agus ansin déan é a shíniú agus a dhátú.

ATHBHREITHNIÚ

Cé chomh minic is a
bheidh tú ag déanamh
machnamh ar do sprioc
agus ag athbhreithniú
an dul chun cinn atá
déanta agat?

SÚIL SIAR

An bhfuil tú in ann...

- Sprioc a aithint a bhfuil tú ag iarraidh í a bhaint amach.
- An sprioc sin a iompú ina sprioc S.M.A.R.T.
- Plean inoibrithe a ullmhú a bheidh de threoir duit chun do sprioc féin a bhaint amach.
- A tharraingt i gcuimhne conas an dul chun cinn atá déanta agat a mheas.

SPRIOCANNA S.M.A.R.T A LEAGAN SÍOS

Cad is í an sprioc atá agam?

Cén chaoi gur
sprioc thábhachtach atá ann?

AG SMAOINEAMH FAOIN SPRIOC ATÁ AGAM



Dáta Deiridh
na Sprice

An Córas Tacaíochta Ágam

Cé is féidir liom cabhair a
iarraidh uaidh?

Cad iad na hábhair atá agam atá
a bhfuil mé in ann iad a iarraidh?

Cé chomh minic is ba cheart dom
smaoineamh ar mo phlean féin?

**SPRIOCANNA S.M.A.R.T.
A LEAGAN SÍOS**

**PLEAN
GNÍOMHAÍOCHTA**



Cad iad na trí chéim nach mór dom iad a ghlacadh chun mo sprioc a bhaint amach?

CÉIM 1:



An chéad rud é a

Cathain a dhéanfaidh mé é?



CÉIM 2:



Ina dhiaidh sin,

Cathain a dhéanfaidh mé é?



CÉIM 3:



Agus ina dhiaidh

Cathain a dhéanfaidh mé é?

SPRIOCANNA S.M.A.R.T.
A LEAGAN SÍOS

DÚSHLÁN

Cén cineál de dhúshlán a d'fhéadfadh a bheith le tabhairt agam?

Conas is féidir liom an ceann is fearr a fháil ar an dúshlán sin?

Conas is féidir liom cúnamh a fháil chuige sin?

Rud atá agam cheana féin a chabhróidh liom



CÉ CHOMH TIOMANTA ATÁ MÉ?

Cuir tic leis an bhfreagra a bhaineann leat

Cé chomh dúshlánach is atá an sprioc domsa?

- ☐ a. Níl ar chor ar bith
- ☐ b. Go pointe áirithe
- ☐ c. An-dúshlánach

An bhfuil mé in ann í a dhéanamh?

- ☐ a. Cinnte, dearfach
- ☐ b. B'fhéidir
- ☐ c. Is dócha nach féidir

Cé chomh cíocrach is atá mé chun í a bhaint amach?

- ☐ a. Níl ar chor ar bith
- ☐ b. Go pointe áirithe
- ☐ c. An-dúshlánach

Cén fáth?

Cé eile atá ag iarraidh go mbeidh mé in ann an aidhm seo a bhaint amach, agus cén fáth?

**SPRIOCANNA S.M.A.R.T.
A LEAGAN SÍOS**

Cad é do Sprioc féin:

An sprioc S.M.A.R.T atá i gceist?

**SPRIOC S.M.A.R.T.
SEICLIOSTA**

				
S	M	A	R	T
SONRACH	INTOMHAISTE	INSROICTHE	ÁBHARTHA	FAOI CHEANGAIL AMA
Is the goal clearly written, with no ambivalence?	Can you track your progress and know exactly when your goal is met?	An sprioc réasúnta atá i gceist leis an gceann atá agat? An féidir leat an tacaíocht a fháil atá ag teastáil chun an aidhm seo a bhaint amach faoin spriocdháta? An bhfuil na hacmhainní go léir agat atá ag teastáil chun an sprioc a bhaint amach? An bhfuil na torthaí beartaithe réalaíoch?	An bhfuil do sprioc féin fiúntach? An ndéanfaidh an sprioc difear / feabhas ar do shaol?	An bhfuil dáta críochnaithe soiléir agus sonrach luaite sa sprioc agat?
☐	☐	☐	☐	☐