



Proud title sponsor

An Chomhairle um Oideachas
Gaeltachta & Gaelscolaíochta

Fáinne 5: I dTreo Barr Feabhais

‘Tá bua againn ar fad, cuireadh ar an domhan seo muid agus bhí cúis leis seo, ní bheidh ár leithéid arís ann.’ – Wilma Rudolph (Curadh Oilimpeach)

“Níl san fhís gan ghníomh ach aisling. Ní dhéanann gníomh gan fís ach am a mheilt. Is féidir le fís le gníomh an domhan a athrú” – Joel A. Barker

Cén Aisling Oilimpeach atá agatsa?

Déan machnamh ar na sleachta thuas agus ar na físeáin ar fhéach tú orthu a bhain le hÉireannaigh a bhfuil bonn Oilimpeach acu. Scríobh do chuid freagraí ar na ceisteanna seo a leanas:

- Cén aisling nó fís atá agat do do shaol féin, atá chomh mór leis na Cluichí Oilimpeacha?
- Céard is féidir leat a dhéanamh inniu chun an aisling seo a fhóru?

Cén Aisling Oilimpeach atá agatsa?

Tá sé cruthaithe go gcuideoidh scríobh síos spriocanna leat iad a bhaint amach. Déan liosta de 20 rud nó níos mó ba mhaith leat a bhaint amach sna 10 mbliana atá romhainn. Níl do chuid aislingí teoranta ach amháin ag do shamhlaíocht. Is é an rud iontach faoi rath ná go mbeidh orainn go léir cinneadh a dhéanamh cad a chiallaíonn sé sin dúinn. Smaoinigh ar an méid atá i gceist leis an rath dar leis an tsochaí agus cuir i gcomparáid é le do shainmhíniú féin!

20 Sprioc (liostaigh spriocanna móra agus beaga, ná cuir srian ar bith orthu. Lean ort ag scríobh!) Is féidir spriocanna a mbaineann luachanna intreacha agus eistreacha leo a chur san áireamh.

Spreadadh Smaointe: *Ciallaíonn rath, dar liomsa:*

A bheith _____

Dul sa tóir ar _____

Ag éirí _____

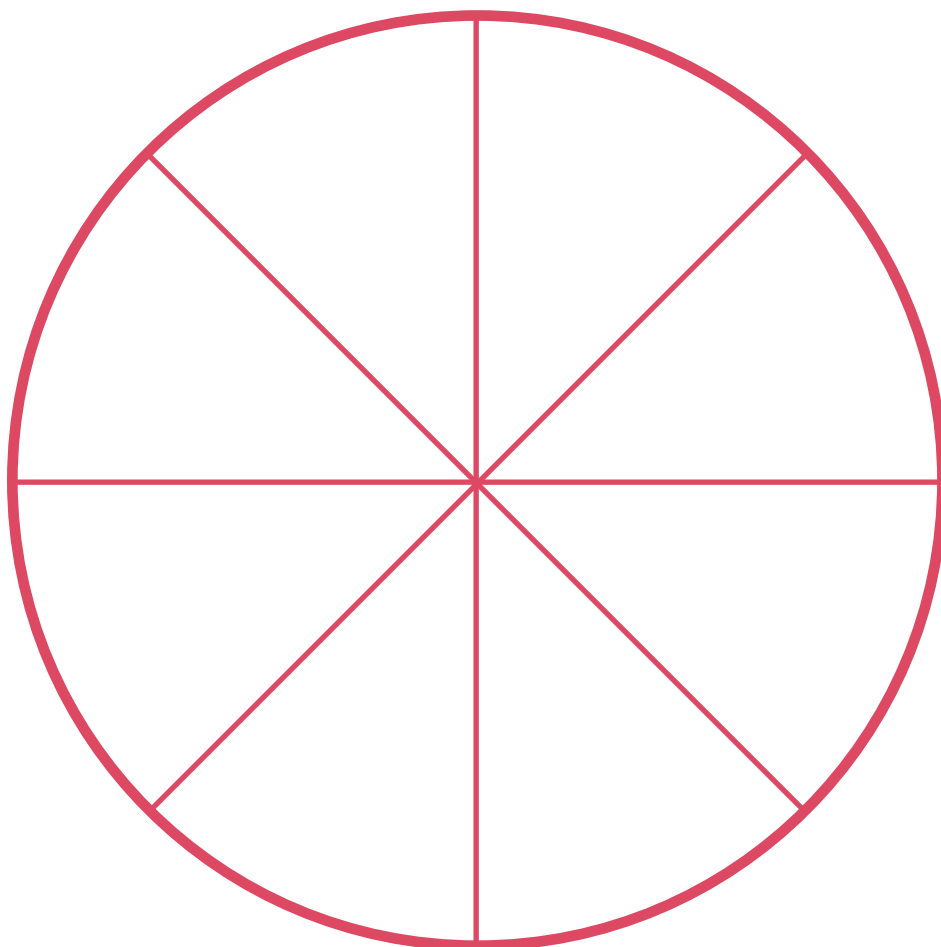
_____ a bheith agam

Ag mothú _____

Fíoraíonn Spriocanna an Aisling

1. Scríobh síos do sprioc i lár an chiorcail. (Cén cineál duine ba mhaith leat a bheith chun do spriocanna a bhaint amach?)
2. Scríobh na "comhábhair" sna spócaí a theastaíonn chun do chuid spriocanna a bhaint amach.
3. Scríobh cúiseanna na spriocanna thíos faoin roth.
4. Céard iad na dúshláin a bheidh romhat agus conas a sháróidh tú iad? (Constaicí)
5. Cé hiad na daoine a chabhróidh leat do sprioc a bhaint amach?

Ná déan dearmad spriocanna a leagan síos do níos mó ná réimse amháin de do shaol. (scoil, spórt/gníomhaíocht choirp, sóisialta/teaghlach).



Lá Idéalach

Thíos tá sampla de lá an Oilimpigh.

Cén chuma a bheadh ar do lá idéalach féin? Céard a dhéanfaí, cé leis a mbuailfeá, conas a mhothófaí srl. Bíodh spraoi agat leis seo!!

Lá an Lúthchleasaí - Shane O'Donoghue, Imreoir Haca Idirnáisiúnta

8.00 a.m.: Dúisigh

8.15 a.m.: Bricfeasta

9.30 a.m. - 10.30 a.m.: Traenáil

11 a.m.: Seisiún sa ghiom

11.30 a.m.: Sneaic

12.00 p.m. - 12.45 p.m.: Seisiún

Físe leis an bhFoireann

1.00 p.m. - 3.00 p.m.: Scíth

3.15 p.m.: Lón roimh an Traenáil

4.30 p.m. - 6.30 p.m.: Seisiún

Traenála 2 (Seisiún Foirne)

7.30 p.m.: Dinnéar

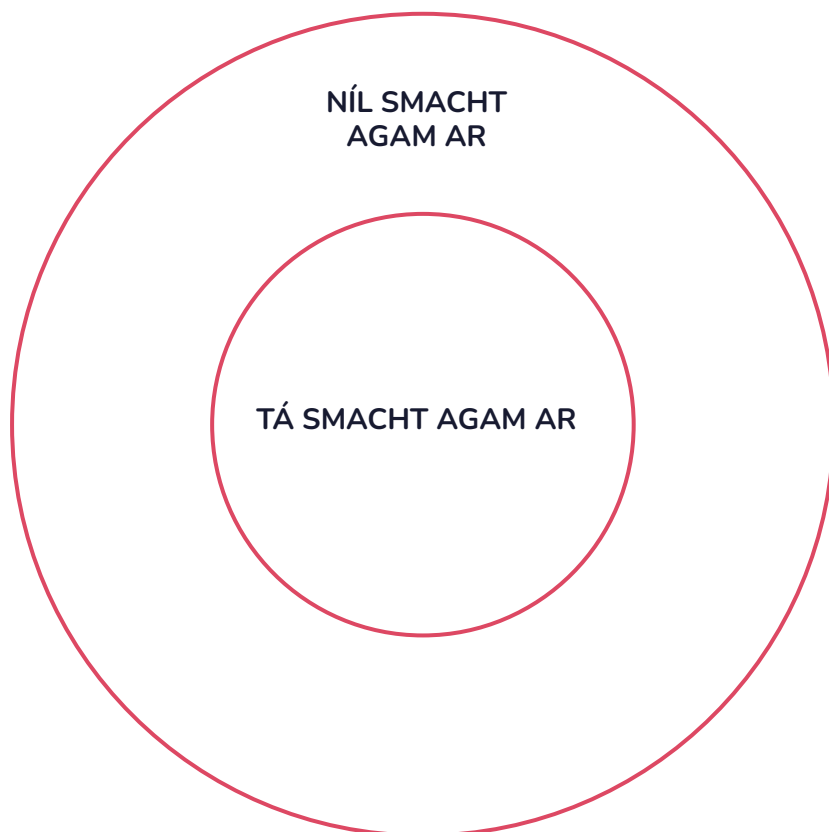
Mo Lá Idéalach:

Smacht/Gan Smacht a bheith agat

Féach ar na samplaí de rudaí a bhfuil/nach bhfuil smacht ag an lúthchleasaí orthu.



Céard fútsa mar scoláire idirbhliana?
Céard iad na rudaí a bhfuil/nach bhfuil smacht agat orthu?
Líon an dá chiorcal le do chuid freagraí agus déan plé orthu.



Meon Fáis

Is minic a bhíonn meon fáis againn i réimsí áirithe ach meon seasta i réimsí eile. Agus tú ag smaoineamh ar do shaol féin, cén meon atá agat do na topaicí thíos? M.sh., táim uafásach ag an mata vs. tá a fhios agam go dtiocfaidh feabhas orm má dhéanaim níos mó cleachtaidh.

	Meon Seasta	Meon Fáis
Cumas spóirt	☐	☐
Caint phoiblí	☐	☐
Ealaín	☐	☐
Mata	☐	☐
Scríbhneoireacht	☐	☐
Léitheoireacht	☐	☐
Cumas chun díriú ar rud éigin	☐	☐
Tuiscint ar an bhFaisean	☐	☐

Tráth na gCeist ar na Luachanna Oilimpeacha

Déan an tráth na gceist seo de chuid Choiste Idirnáisiúnta na gCluichí Oilimpeacha. Roghnaigh freagra amháin (A - B - C) do gach aincheist (bí macánta le do chuid freagraí!!)

1. Bhuaigh d'fhoireann an cluiche le farasbarr mór.

- A. Tosaíonn tú ag magadh faoin bhfoireann eile le do chomhimreoirí.
- B. Deir tú leis an bhfoireann nach raibh an t-ádh leo.
- C. Díríonn tú ar an gcéad chluiche eile. Níl an ceann seo tábhachtach níos mó.

2. Chaill sibh an cluiche.

- A. D'fhoghlaim sibh an t-uafás agus geallann sibh go mbeidh sibh níos fearr an chéad uair eile!
- B. Cuireann tú an locht ar an gcóitseálaí, ar an réiteoir, ar an bpáirc, ar an aimsir, nó ar do thuismitheoirí!
- C. Tá ciontacht ort. Ba chóir duit a bheith tar éis níos mó traenála a dhéanamh!

3. Caithfidh tú cluiche haca a imirt agus tá a fhios agat go bhfuil an fhoireann eile sách ionsaitheach. Céard ba chóir do d'fhoireann a dhéanamh?

- A. Imirt chomh hionsaitheach céanna leo.
- B. Iarracht a dhéanamh cluiche lena mbaineann cothrom na Féinne a chinntiú roimh ré.
- C. Bhur stíl imeartha féin a choinneáil agus muinín a chur sa réiteoir.

4. Insíonn comhimreoir duit go bhfuil siad aerach.

- A. Fanann tú amach ón duine céanna.
- B. Ceapann tú gur chóir dóibh an club a fhágáil.
- C. Fiafraíonn tú den duine conas is féidir leat cabhrú leo.

5. Ní maith le duine ar bith sa rang do pháirtí leadóige nua.

- A. Tapaíonn tú an deis aithne níos fearr a chur air.
- B. Iarrann tú ar an gcóitseálaí páirtí nua a thabhairt duit.
- C. Ní deir tú rud ar bith agus tosaíonn tú ag magadh faoi níos mó ar chúl a chinn.

6. Téann tú in éineacht le lucht leanta eile chuig dearbaí cispheile idirnáisiúnta. Bíonn cuid acu ag feadaíl le linn an amhráin náisiúnta.

- A. Píosa spraoi atá ann! Glacann tusa páirt freisin.
- B. Cúis náire atá ann, agus insíonn tú é sin dóibh.
- C. Tá tú náirithe agus déanann tú iarracht siúl ar shiúl uathu.

7. I do chlubsa, tá bulaíocht á déanamh ar chara leat.

- A. Ní féidir leat aon rud a dhéanamh ach súil a bheith agat nach tusa an chéad duine eile.
- B. Tá trua agat do do chara.
- C. Iarrann tú ar an gcóitseálaí ordú a thabhairt do na bulaithe stopadh.

8. Tá an comórtas ar siúl i halla spóirt sách sean.

- A. Anseo nó áit ar bith eile, ní dhéanann sé aon difear.
- B. Scríobann tú an obair phéinte chun a léiriú do do chairde cé chomh suarach is atá sí.
- C. Bíonn tú thar a bheith cúramach chun a chinntiú nach ndéanann tú tuilleadh damáiste do rud ar bith.

9. Imríonn tú leadóg le do dheartháir óg, atá díreach ag tosú amach.

- A. Ligeann tú dó an bua a bheith aige.
- B. Tugann tú noda dó chun dul chun cinn a dhéanamh.
- C. Iontach, bua éasca a bheidh ann!

Líon isteach A, B nó C do gach ceist.

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9.
[] [] [] [] [] [] [] [] []

Ceist	A	B	C
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

Suimigh do chuid pointí le chéile agus léigh an t-aiseolas

0–5 phointe

Ní léiríonn tú cairdeas agus ní bhíonn meas agat ar dhaoine. B'fhéidir go gceapann tú go bhfuil sé ceart go leor scéal grinn a insint atá dímheasúil. Is dócha nach mbíonn meas ag daoine eile ort i gcónaí ach an oiread. An raibh a fhios agat go mbíonn tuilleadh measa ag daoine ort nuair a bhíonn meas agat orthusan? Bain triail as agus ná déan dearmad gur gá coinneáil leat chun go mbeidh rath ort!

6–11 phointe

Bíonn meas agat ar dhaoine eile de ghnáth, ach ní theastaíonn uait dul thar fóir. Is fearr leat daoine áirithe i gcomparáid le daoine eile agus léiríonn tú é seo go soiléir. B'fhéidir gur cuma leat faoi chásanna daoine eile. Is dóigh go dtuigeann tú go dtagann meas ó mheas a léiriú tú féin. Ná déan dearmad air seo sa saol laethúil!

12–18 bpointe

Léiríonn tú go leor measa ar dhaoine eile. Rud nádúrtha atá ann duitse. Ní maith leat tuairimí claonta. B'fhéidir go bhfuil tú róchairdiúil don domhan casta seo. Ná déan dearmad nach dtaitneoidh tú le gach duine, ach nach bhfuil sé éasca meas a léiriú i gcónaí.

Scór Iomlán

Tabhair aiseolas dúinn ar an gClár Idirbhliana Dare to Believe agus cabhraigh linn an clár a fhorbairt agus a fheabhsú: <https://forms.gle/ypZ3nc3pCGqVGdQG9>