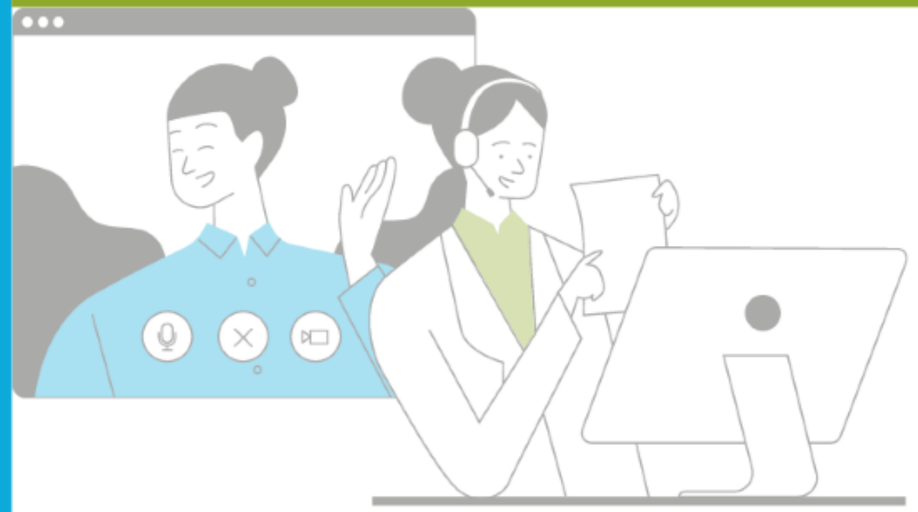


Folláine Inbhuanaithe i Saol an Mhúinteora

Seán Óg Ó Duinnín

22 Meán Fómhair 2021

#ForbairtGaeloid

Gaeloideachas

Guth don Oideachas lán-Ghaeilge agus Gaeltachta

Gaeloideachas
Guth don Oideachas lán-Ghaeilge agus Gaeltachta

Seicliosta Zoom

Cliceáil anseo dul ó "Speaker View" (an té atá ag caint) go "Gallery View" (sleamhnáin an chur i láthair)

Déan cinnte do mhicreafón a mhúchadh anseo

Déan cinnte do cheamara a mhúchadh anseo

Méid na dtoscairí sa chruinniú anseo

Déan teagmháil leis an ngrúpa ar fad / baill foirne trí "Chat" a úsáid

Cliceáil anseo leis an seimineár a fhágáil

An Painéal

- **Máirín Ní Chéileachair** *(Cathaoirleach)*

Iar-Uachtarán Gaeloideachas & CMÉ

- **Seán Óg Ó Duinnín**

Scoil Mhuire, Béal Átha'n Ghaorthaidh

#ForbairtGaeloid

Gaeloideachas

Guth don Oideachas lán-Ghaeilge agus Gaeltachta

Chomh Folláin le Fia..

Folláine Inbhuanaithe
i Saol an Mhúinteora

Cé mise?

- Athair
- Fear céile
- Deartháir
- Cara
- Ceoltóir?
- Aisteoir?
- Príomhoide Iar-bhunscoile www.scoilmhuirebg.ie
- Oide Saoil www.spreagadh.com

Spriocanna an tSeisiúin

- Deis mhachnaimh ar an bhFolláine Inbhuanaithe id' shaol pearsanta agus proifisiúnta.
- Na gnéithe is tábhachtaí maidir le sláinte a aithint.
- Spreagadh (más gá) le hathrú.
- Nósanna a aithint agus iad a bhaint nó a chruthú - le go leanfaidh siad.
- Tosaíocht a thabhairt duit féin.

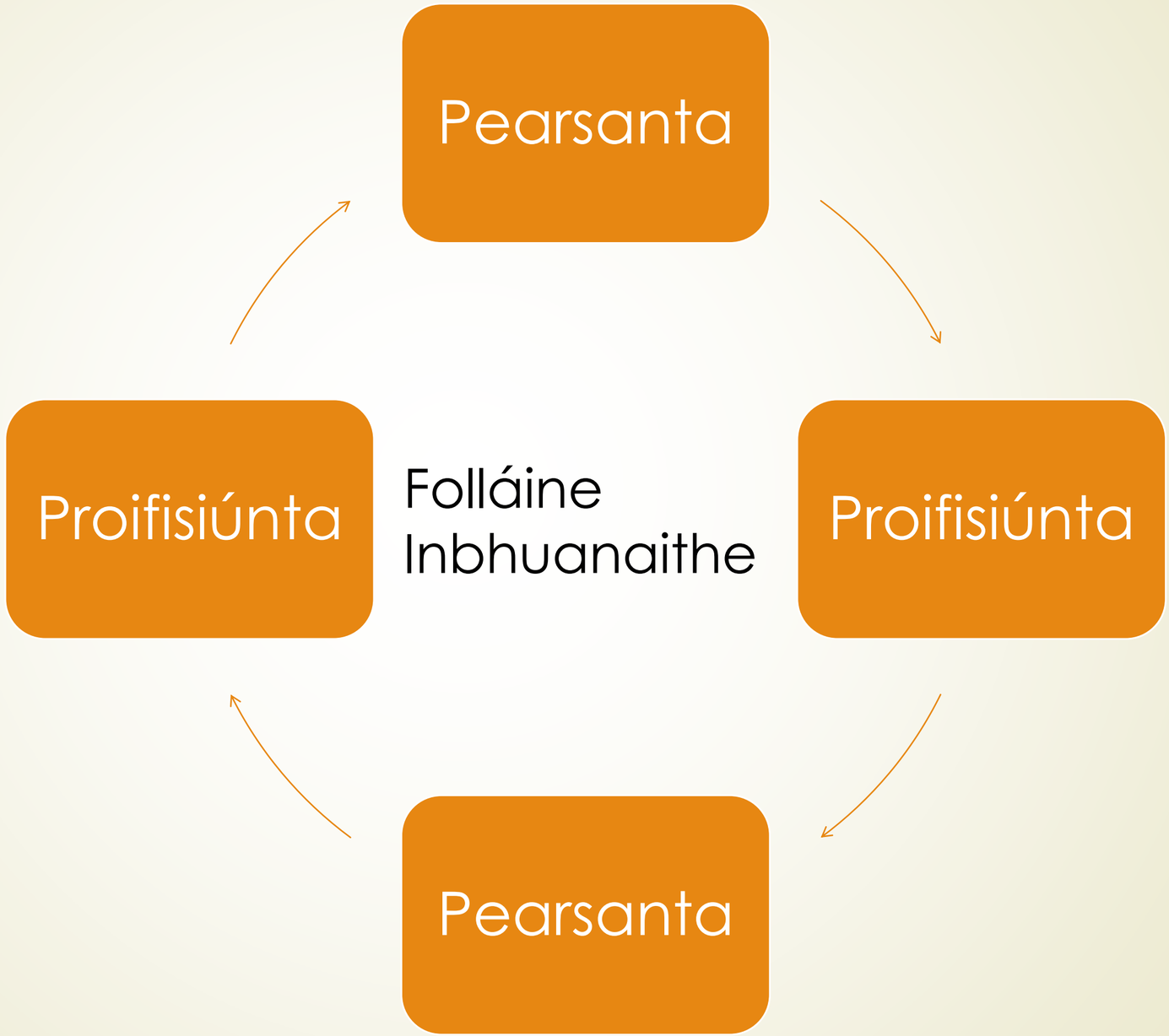
An athsmaoineamh é d'fholláine?

- Cá bhfuil sé in ord tosaíochta id' shaol?

Folláine - an teachtaireacht?

- Nasc díreach le folláine an duine ina shaol pearsanta agus ábaltacht an duine freastal go proifisiúnta ar an ngairm
- Le freastal go héifeachtach ar ghairm **is gá freastal ar do shláinte**
- **Níl coimhlint eatarthu** – ag brath ar a chéile atá siad
- Cóimheá - *cothromaíocht oibre agus saoil* - **cothromaíocht saoil**

"Cur ort do mhasc féin..."


Pearsanta
Proifisiúnta
Folláine Inbhuanaithe
Proifisiúnta
Pearsanta

Folláine - an teachtaireacht?

- Nósanna rialta laethúla
- Toradh nó Éifeacht charnach – thar am
- Ní foirfeacht atá i gceist
- Ní comharthaíocht suáilce - 'féach ormsa'

Folláine - dhá fhócas **éagsúil** inniu

- **Pearsanta**
- Béim ar d'fholláine pearsanta
- Deis machnamh a dhéanamh ar an gcúram atá á dhéanamh agat dod' shláinte féin.
- ‘Múinteoir' is ea teideal nó ról oibre atá agat - bíonn **daoine** folláin nó éiríonn **daoine** breoite...

- **Proifisiúnta**
- Do ról mar cheannaire
- Conas an ról sin a líonadh go héifeachtach ar bhonn atá folláin?

Roinnt Spreag-cheisteanna

- **Meas**: An bhfuil caidrimh dhearfacha agam le mo chairde, mo phiaraí agus mo mhúinteoirí?
- **Athléimneach**: An gcreidim go bhfuil na scileanna agam chun déileáil le dúshláin an tsaoil? An eol dom cén áit ar féidir liom cabhair a fháil?
- **Feasach**: An bhfuilim feasach ar mo chuid smaointe, mothúchán agus iompalr, agus an féidir liom ciall a bhaint astu? An bhfuilim feasach ar mo luachanna pearsanta agus an ndéanaim machnamh ceart roimh chinneadh a dhéanamh?
- **Freagrach**: An ngníomhaím chun mo chuid folláine féin agus folláine daoine eile a chosaint agus a chothú? An roghnaím bia sláintiúil? An dtuigim cén áit a mbíonn mo chuid sábháilteachta i mbaol, agus an ndéanaim na roghanna cearta?
- **Gníomhach:** An rannpháirtí muiníneach oilte mé i ngníomhaíocht choirp? Cé chomh gníomhach is atá mé go fisiciúil?

FOLLÁINE SA TSRAITH SHÓISEARACH

GNÍOMHACH

- An rannpháirtí muiníneach oilte mé i ngníomhaíocht choirp?
- Cé chomh gníomhach is atá mé go fisiciúil?

FREAGRACH

- An ngníomhaím chun mo chuid folláine féin agus folláine daoine eile a chosaint agus a chothú?
- An roghnaím bia sláintiúil?
- An dtuigim cén áit a mbíonn mo chuid sábháilteachta i mbaol, agus an ndéanaim na roghanna cearta?

CEANGAILTE

- An mothaím ceangailte le mo scoil, mo chairde, mo phobal agus an domhan mór?
- An dtuigim go dtéann mo chuid gníomhartha agus idirghníomhaíochtaí i bhfeidhm ar m'fholláine féin agus ar fholláine daoine eile i gcomhthéacs áitiúil agus domhanda?

ATHLÉIMNEACH

- An gcreidim go bhfuil na scileanna agam chun déileáil le dúshláin an tsaoil?
- An eol dom cén áit ar féidir liom cabhair a fháil?
- An gcreidim go n-éireoidh go maith liom ach iarracht a chur isteach?

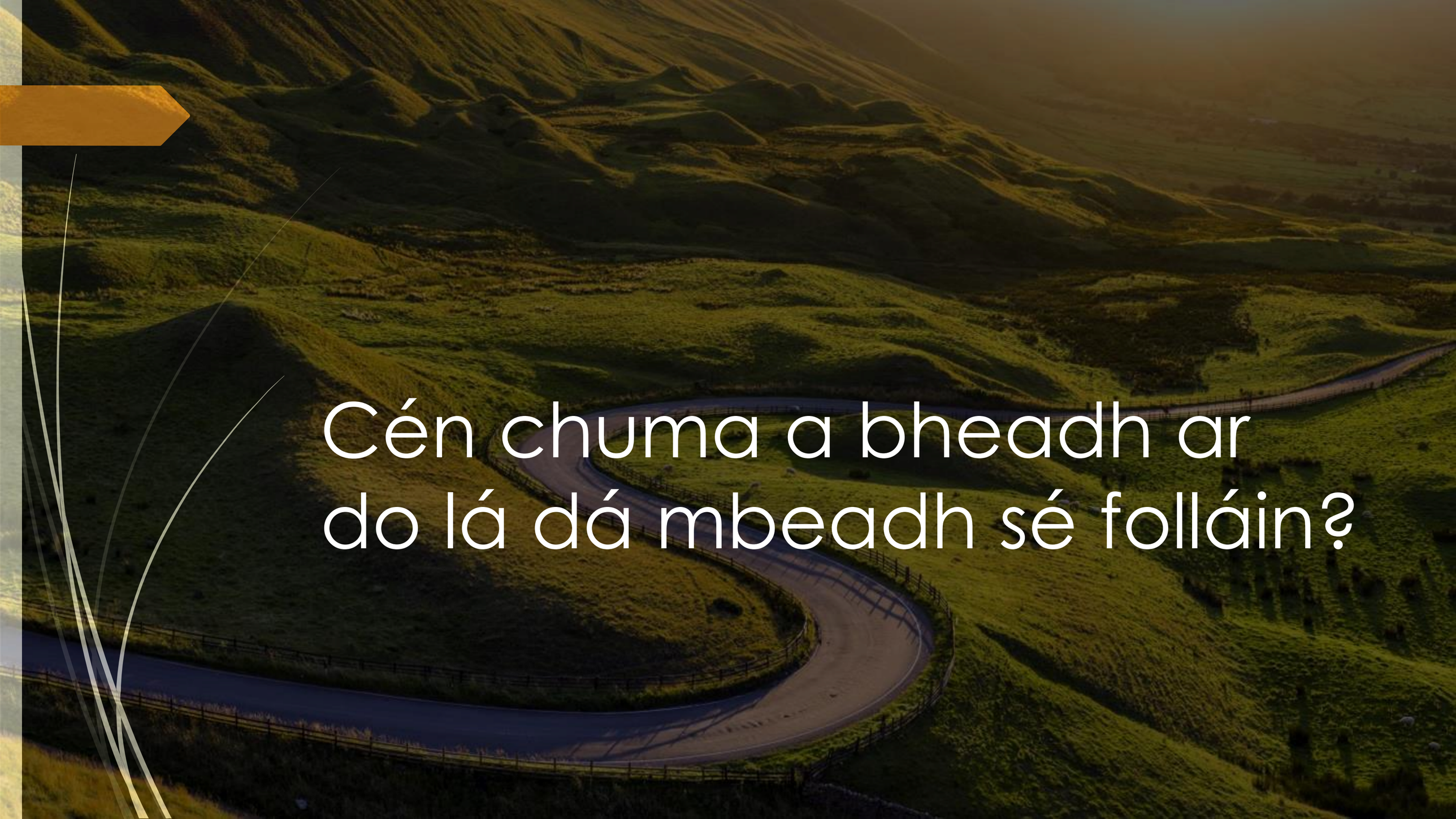
MEAS

- An mothaím go n-éistear liom agus go bhfuil meas orm?
- An bhfuil caidrimh dhearfacha agam le mo chairde, mo phiaraí agus mo mhúinteoirí?
- An léirím cúram agus meas ar dhaoine eile?

FEASACH

- An bhfuilim feasach ar mo chuid smaointe, mothúchán agus iompar, agus an féidir liom ciall a bhaint astu?
- An bhfuilim feasach ar mo luachanna pearsanta agus an ndéanaim machnamh ceart roimh chinneadh a dhéanamh?
- An dtuigim na rudaí a chabhraíonn liom foghlaim agus conas is féidir liom dul i bhfeabhas?

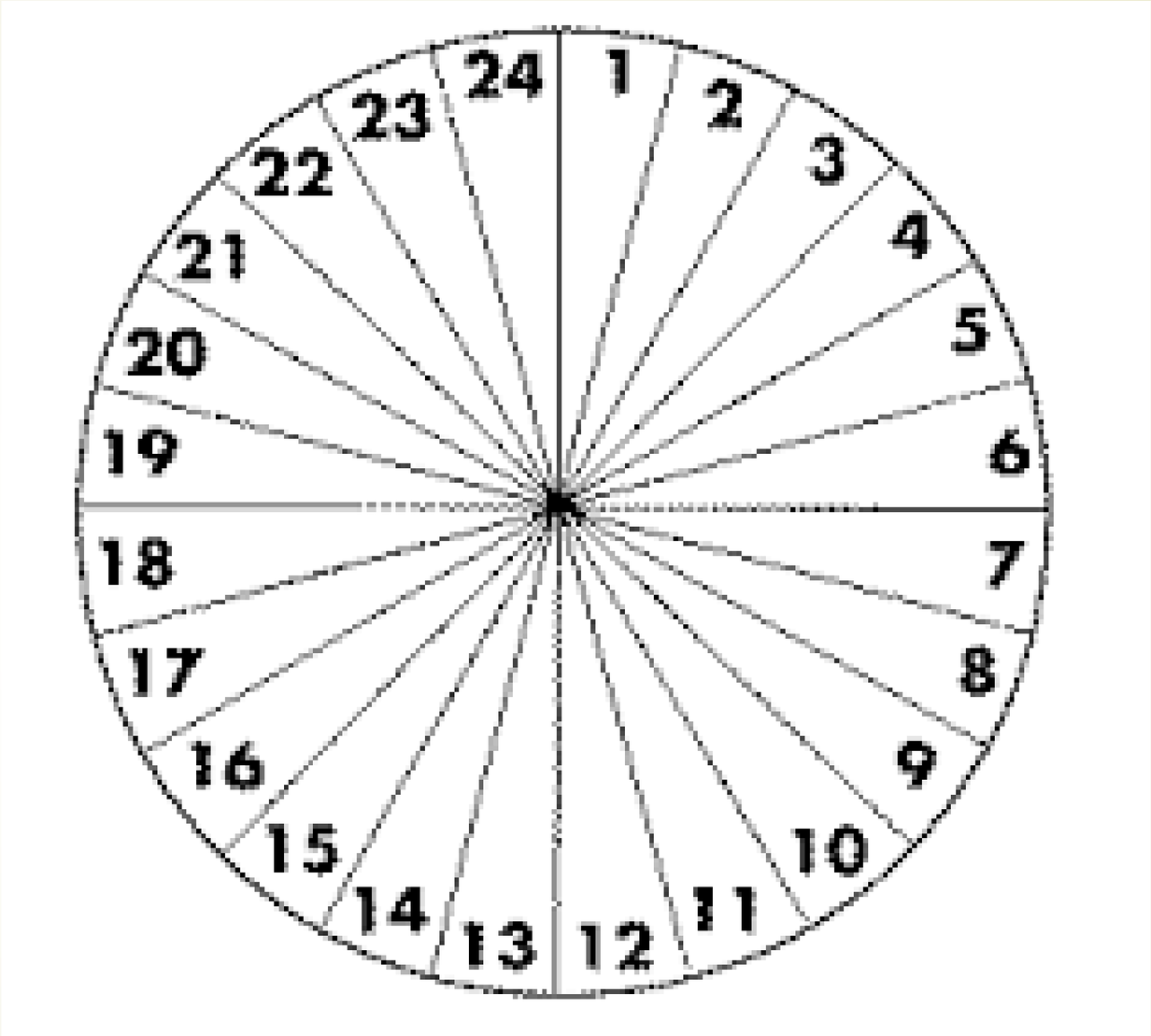
Cad atá á dhéanamh agat go rialta le haire a thabhairt **duit féin**?



Cén chuma a bheadh ar do lá dá mbeadh sé folláin?

Dearadh ar do Lá?

- Conas a dhéanfá dáileadh ar do chuid ama?
- Cad iad na tosaíochtaí a bheadh agat?
- Cad iad na rudaí a bhfuil smacht agat orthu?
- Cad iad na rudaí a bhainfeá?



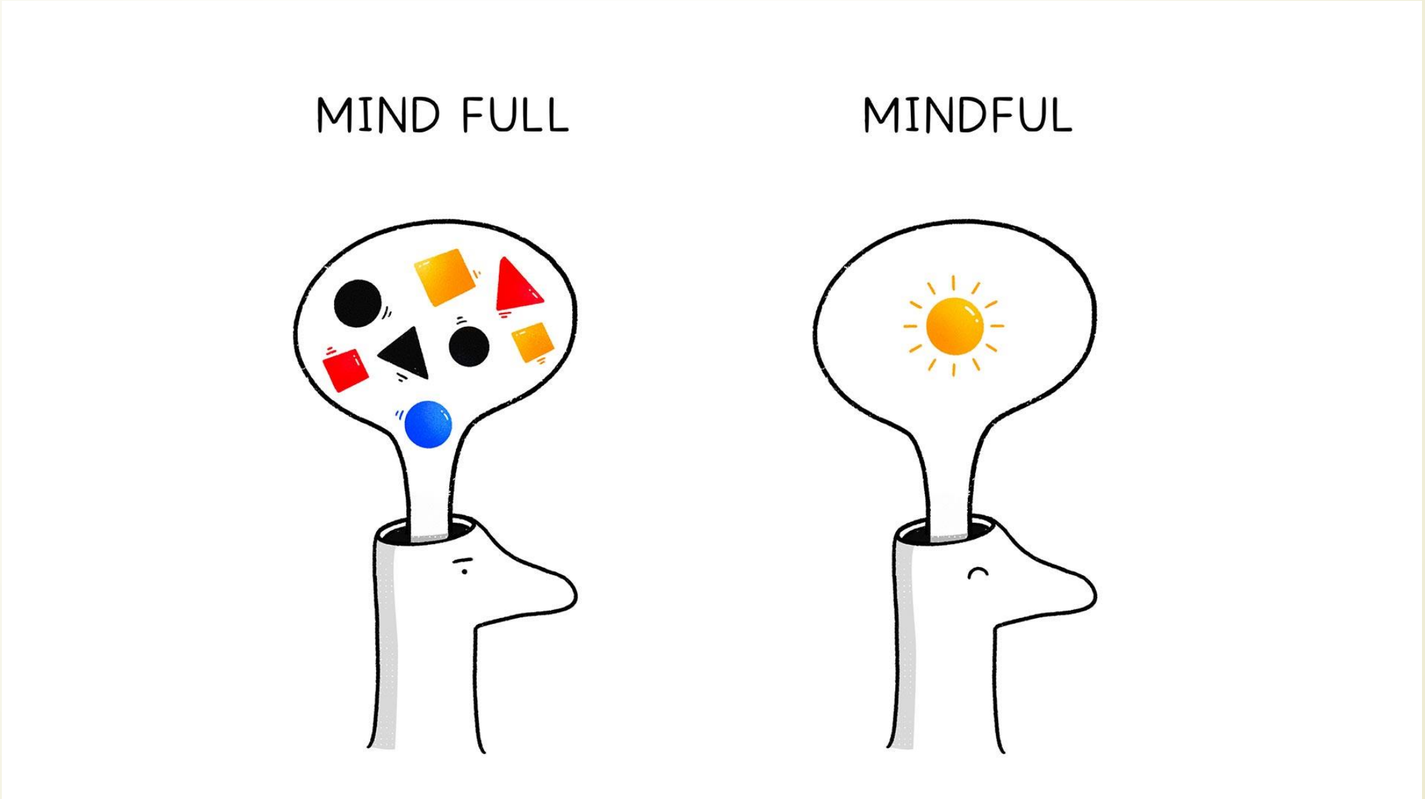
Cad iad na príomh-eilimintí fadtéarmacha a chuireann lenár bhFolláine?

- Codladh
- Bia
- Uisce
- Cleachtadh coirp
- Teaghlach/Clann
- Cairde
- Nasc
- Nádúr
- Cuspóir

Roinnt Nósanna a Chabhraíonn

- Codladh go luath.
- Smacht ar an nGuthán
- Maidin gan guthán - an chéad uair a chloig
- Maidin - léamh, dialann
- Machnamh
- Am i Nádúr
- Obair Chruthaitheach Chuspóireach
- Am le do theaghlach
- Buíochas & Dearfacht
- Greann
- Spás don smaoineamh
- Eile?

Machnamh



Nósanna Laethúla

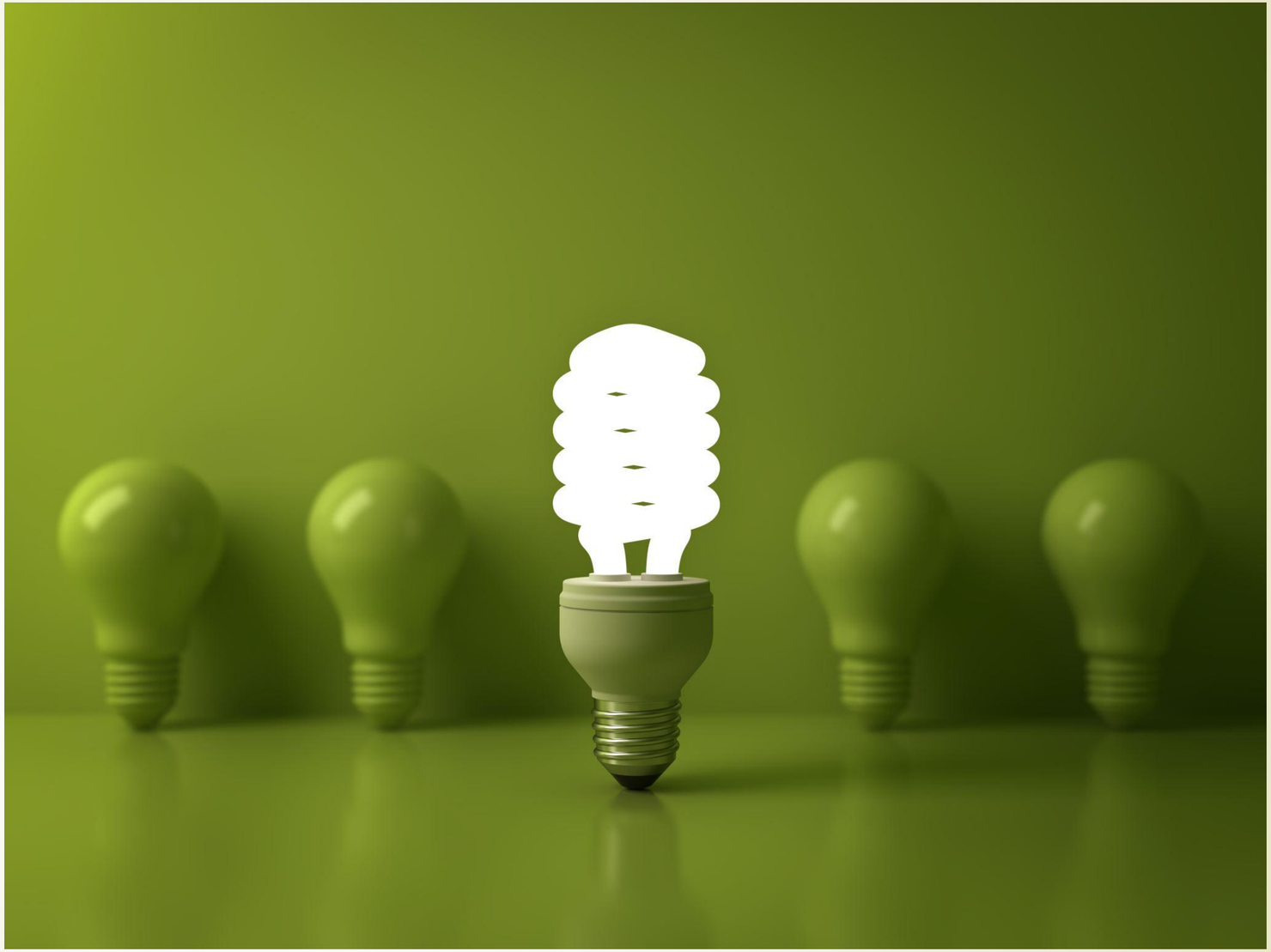
- Is le nósanna laethúla rialta a thagann dul chun cinn
- Éifeacht charnach
- James Clear nó BJ FOGG
- https://jamesclear.com/habit-tracker

Buíochas

- Rós, Rós, Dealg, Bachlóg
- Dialann Bhuíochais
- Tús an lae le buíochas
- Litir bhuíochais
- Glaonna gutháin buíochais

Fuinneamh - féin-fheasacht

- Cá bhfaigheann tú fuinneamh?
- An bhfuil nós a bhaineann fuinneamh díot?
- An féidir bainistiú a dhéanamh air sin?

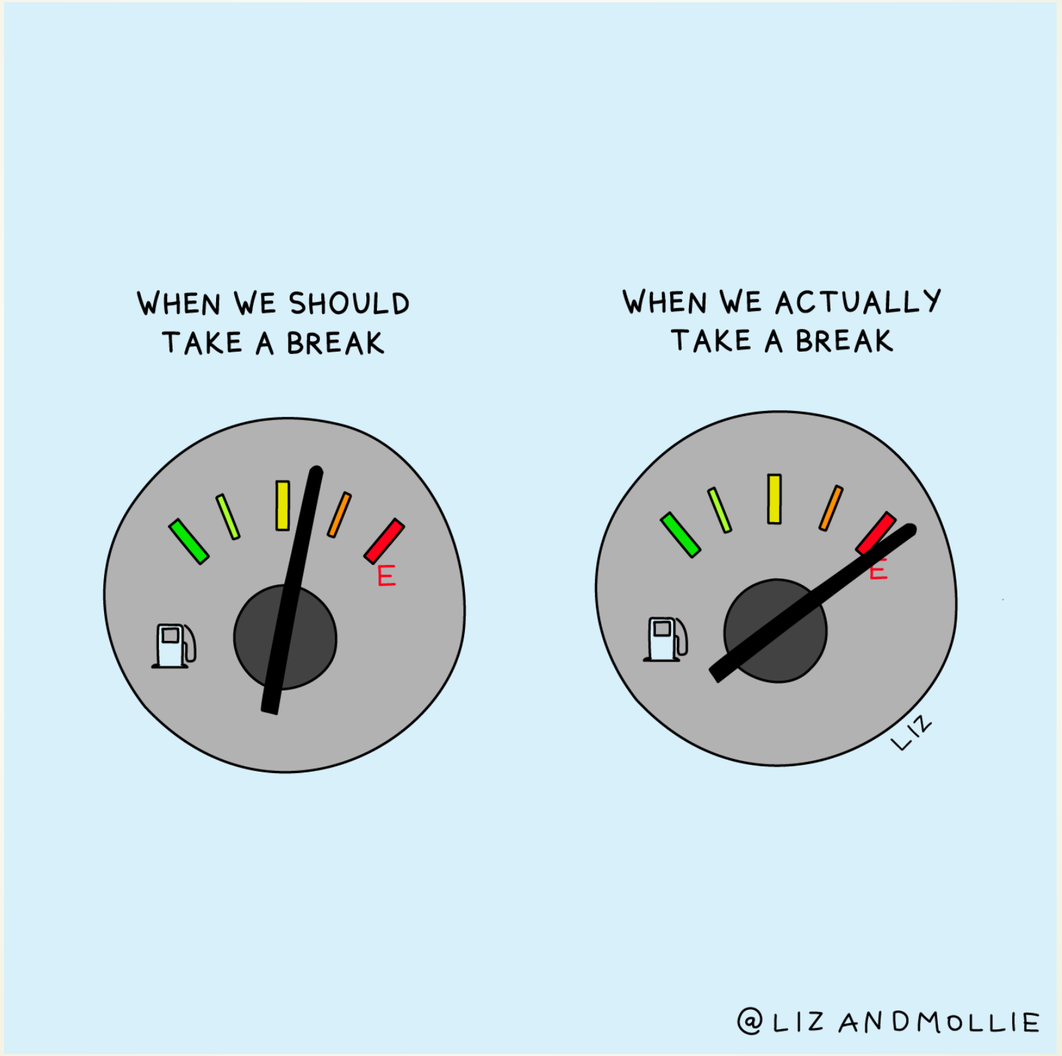


Cad atá á dhéanamh agat le haire
a thabhairt duit féin id' ghairm?

Folláine id' ghairm

- Cuir Plean i bhfeidhm – ach bí solúbtha
- Leibhéil chompoird le héiginnteacht?
- Tionchar calma ar phobal na scoile
- Tosaíocht

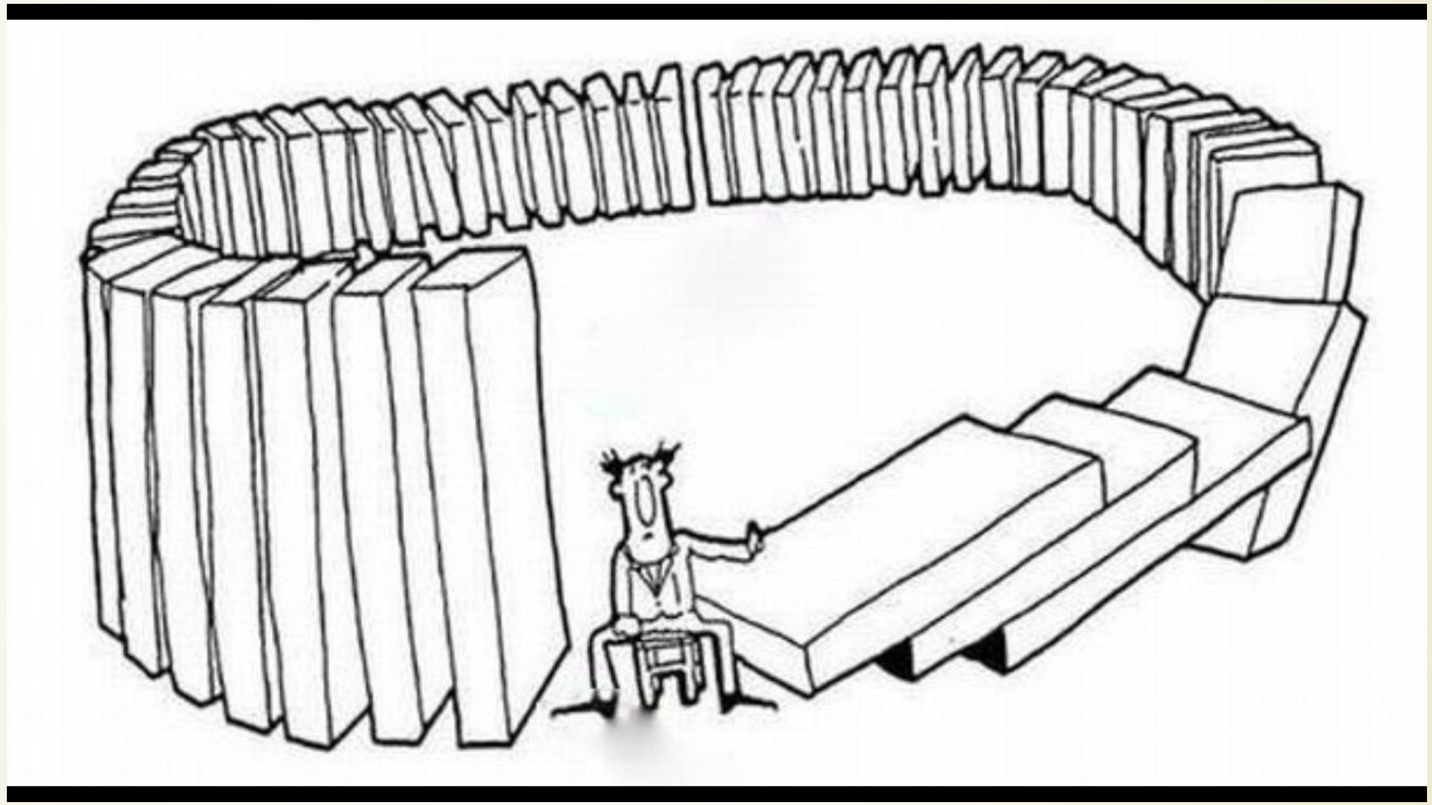
Féin-fheasacht



Folláine - obair

- Rud amháin ag an am - níl iltascáil éifeachtach
- Bainistiú ama – obair fhéarach? 30 nóim vs 3 u.a.c.
- Am tosnaithe/críochnaithe
- Ríomhphoist/teagmháil - tuiscint ag pobal na scoile?
- Cairdeas proifisiúnta
- Teannas/coimhlint

Coimhlint - cén ról atá agat?



Folláine - Ceannaireacht a léiriú

- Tomhas a dhéanamh ar cad is féidir leat a dhéanamh - agus nach féidir leat a dhéanamh
- Cad atá faoi do smacht? (Smacht ar, Tionchar ar nó Glac le..)
- Cén acmhainn nó taithí atá agat - athléimneacht?
- Bainistigh do mhothúcháin
- Féin-fheasacht, athrú & feabhas

Cad iad na hathruithe a chuirfidh tú i bhfeidhm as seo amach bunaithe ar mhachnaimh an lae inniu?

Tabhair aire duit féin

- Tabhair tosaíocht dod' shláinte - **gach lá**
- Bíodh grá agat duit féin - **gach lá.**

Tacaíochtaí ó Gaeloideachas

- Rannóg speisialta do mhúinteoirí : www.gaeloideachas.ie/is-muinteoir-oideoir-me/?lang=ga
- Rannóg speisialta do thuismitheoirí: www.gaeloideachas.ie/is-tuismitheoir-dalta-me
- Nuachtlitreacha: www.gaeloideachas.ie/nuacht-blag/?lang=ga
- Físeáin ar YouTube (taifid de na seimineáir uile): www.youtube.com/channel/UCcFMSwfGoHHsW4-GWMF2ArQ

Gaeloideachas
Guth don Oideachas lán-Ghaeilge agus Gaeltachta

Míle Buíochas libh as bheith linn!

Teaamháil

eolas@gaeloideachas.ie

01 853 5195

www.gaeloideachas.ie

#ForbairtGaeloid

Gaeloideachas

Guth don Oideachas lán-Ghaeilge agus Gaeltachta