



Seachtain Saoire sa Ghaeltacht curtha ar ceal

Is le croí trom a chuirim in iúl daoibh thar ceann Glór na nGael nach mbeidh Saoire Gaeltachta 2020 i mBrú na Gráige, Gaeltacht Chorca Dhuibhne ag dul ar aghaidh i mbliana.

De bharr an baol atá ann ón Coróinvíreas (Covid 19) agus na srianta atá i bhfeidhm ag an Rialtas ó thaobh grúpaí ag teacht le chéile, thógamar an cinneadh gan dul ar aghaidh leis an saoire i mbliana.

Ní cinneadh é seo atá tógtha againn go héasca. Tá stair fhada ag an saoire agus tá neart teaghlaigh dílis ann atá tar éis fillleadh arís agus arís eile ar an saoire thar na blianta.

Ach tá sláinte agus sábháilteacht gach duine ríthábhachtach agus is gá é sin a chur chun tosaigh ag an am seo.

Dár ndóigh, má thagann athrú mór ar an scéal idir seo agus Mí Iúil, déanfaimid athbhreathnú ar an gcinneadh seo.

Cé go bhfuil imeachtaí Ghlór na nGael ar fad ar ceal don am i láthair, tá físeain scéalaíochtaí, aclaíocht choirp agus ceardaíochta



á gcráladh againn ar Facebook do theaghlaigh chomh maith le tráth na gceist seachtainiúil agus biongó seachtainiúil tosaithe le déanaí.

Is olc an scéal é theacht an choróinvíris go hÉirinn. Ach, más amhlaidh é, tugann sé deis do thuismitheoirí am sultmhar, pléasúrtha a chaitheamh lena bpáistí.

Déanaimis cinnte gur am gaelach a bheidh ann.

Tabharfaidh sé deis uathúil do pháistí, Gaeilge a theagasc d'aon tuismitheoir nach bhfuil an Ghaeilge ar a dtoil acu.

CLÁR NA NUACHTLITREACH

Lch 2

Forbairt paistí agus
aclaíocht choirp

Lch 4

Laochra spóirt

Lch 6

Rannóg na nÓg

Forbairt páistí agus cleachtadh coirp

Tá tábhacht ar leith ag baint le cleachtadh coirp i bhforbairt páistí.

Is mó an tábhacht sin le linn na géarchéime Víreas Corona-19 agus deis acu dul amach faoin aer rómhinic.

Moltar do thuismitheoirí cinnte a dhéanamh go bhfaigheann a bpáistí cleachtadh coirp go rialta, is cuma cé chomh éadrom is atá an ghníomhaíocht ar an gcorp.

Leanaí faoi bhun 1 bliain d'aois

Ba chóir go mbeadh leanaí ag bogadh is ag gluaiseacht i gcaitheamh an lae i mbealaí difriúla, ag lámhacán ina measc.

Muna bhfuil siad ag lámhacán fós, déan iarracht iad a spreagadh chun leas a bhaint as a gcuid géaga: ag tarraingt, ag brú, ag síneadh agus ag casadh agus iad i mbun spraoi.

Déan iarracht 30 nóiméad ar a laghad 'am bolg' a fháil i rith an lae nuair atá siad ina ndúiseacht.

Is maith lenár leanaí a bheith ag síorghluaiseacht timpeall an tí.

Tabhair spreagadh dóibh amhlaigh a dhéanamh agus tú ag feitheoireacht orthu.

Naíonán (1-2 bliain)

Moltar do naíonán a bheith ag gluaiseacht ar feadh trí huairé sa lá ar a laghad.

Níl aon srian ar an méid ama gur féidir leo a bheith ag bogadh agus is fearr fós, tréimhse a chaitheamh amuigh faoin aer gach lá más féidir.

Is féidir na gníomhaíochtaí seo a leanas a úsáid: ag dreapadh, ag rothaíocht, ag spaisteoireacht le huisce agus ag imirt le liathróid chun iad a chur ag gluaiseacht.



Leanaí Réamhscoile (3-4 bliain)

Moltar do leanaí réamhscoile, trí huairé a chloig nó níos mó a fháil in aghaidh an lae freisin.

Cabhraíonn éagsúlacht sna gníomhaíochtaí go mór lena bhforbairt phearsanta idir ghníomhaireacht faoi dhíon agus faoin aer.

Ba chóir go mbeadh ar a laghad 60 nóiméad de ghníomhaíochtaí mheasartha dian ar an gcorp mar chuid den 180 nóiméad thuas.

Ní mholtar do leanaí atá faoi bhun 5 bliain d'aois a bheith neamhghníomhach ar feadh tréimhse ró-fhada sa lá.

Chuirge sin, níl sé inmholta go mbeadh siad suite os comhair na teilifíse, ag taisteal sa charr, ar an mbus, ar an traen nó ceangailte isteach sa suíochán ró-fhada gan sos.

Is féidir le gach aon leanbh faoi bhun 5 bliain d'aois agus atá róthrom, feabhas a chur ar a gcuid sláinte trí na treoirlínte a chomhlíonadh fiú muna dtagann aon athrú ar a gcuid meáchain.

I gcásanna áirithe beidh gá le hathruithe bia agus aclaíochta chun meáchan a chailliúint.

Smaointí Aclaíochta do Leanaí faoi bhun 5 bliain d'aois.

- Ag Léim
- Ag Siúl
- Ag Damhsa
- Ag Snámh
- Ag Dreapadóireacht
- Léim thart
- Folach bíog.
- Ag Caitheamh agus ag Breith
- Ag Scinneadh Thart
- Ag Rothaíocht
- Ag Téadléimneach



Cén t'ainm atá ort?

*Litrigh d'ainm i mbealach spraoiúil -
déan gach gníomh ar feadh 20 soicind*

A Léimeanna réalt

B Siúl ar nós béar

C Seas ar chos amháin

D Léim thart ar nós frog

E Dreapadh na cnoic

F Siúl ar do chuid glúine

G Gogaireacht

H Brúnna aníos

I Samhlaigh go bhfuil tú ag rothaíocht

J Léim ó chos amháin go dtí an cos eile

K Siúl ar nós portán

L Beir ar na scamail sa spéir

M Ól gloine uisce

N Rith ar nós moncaí

O Crom síos agus beir ar do chuid bharraicíní

P Máirseáil cosúil le saighdiúir

Q Gogaireacht ar an taobh

R Brú aníos agus léim

S Samhlaigh go bhfuil tú ag scipeáil

T Ag síneadh amach do chuid matáin

U Glúine ard

V Planc

W Suí in aghaidh an bhalla

X Caith liathróid leadóige in aghaidh an bhalla

Y Léim agus bualadh bos

Z Suíonna aniar

Bainigí taitneamh as!



Ar Thóir an Dúshláin

Ina dara alt ar laochra spóirt, scríobh Liam de Lása faoi James Morrissey

Um an dtaca seo anuraidh do bhí James Morrissey agus a chomrádaithe leath slí trasna an Atlantaigh i mbád rámhaíochta.

Seisear acu ó thíortha éagsúla san Eoraip ar thóir curiarracht dhomhanda ag rámhaíocht ó thalamh na hEorpa an tsli ar fad trasna go dtí mórthír Mheiriceá Theas.

Gan mar fhóirithint acu ó chantal na farraige móire ach bád beag bídeach le linn an aistir.

Do bhí an turas taiscéalaíochta seo simplí a dhóthain, bheadh dhá uair an chloig le caitheamh acu ag rámhaíocht agus dhá uair an chloig ag aimsiú spáis dóibh féin chun néal codlata a fháil.

An patrún san gan stad go dtí go leagfaidís cos ar thalamh Mheiriceá.

B'fhada ón mbaile a bhí sé cinnte. Ach níos faide fós ó Ardán Uí Bhreathnaigh i bPáirc Uí Nualláin.

Mar ba ann a sheas sé siar sa bhliain 2011 cúpla nóimeat tar éis dó Craobh Iomána Naomh Pádraig fé 21 Roinn 'A' a bhuchaint agus eisean ag glacadh na cailíse ar a son.

Níor thugas suntas ar bith dó mar sin gur geansaí marún agus bán a bhí ar a dhroim aige agus an bád ag teacht isteach go dtí an ché ag *French Guiana* tar éis 51 lá a chur de ag rámhaíocht ar bhás agus ar dhícheall ar an uisce.

Gaisce déanta arís ach adhmaid de bhunús éagsúil á luascadh go caithréimeach san aer an uair seo.



Bóthar Éagsúil

Shamhlófa gur ar na páirceanna uaine a bhainfeadh sé clú agus cáil amach i ndiaidh ghaiscí a óige ach bheartaigh sé ar bhóthar nua a thógaint.

Bóthar na ndúshlán a d'fhéadfá a thabhairt air. Thosaigh sé leis na maratóin agus táid déanta aige in áiteanna fud fad na cruinne anois.

Ó mharatón i dteaspach 30 céim Celsius ar Bhalla Mór na Síne go dtí an truíp 200 ciliméadar mar chuid de Bhealach Chiarraí, tá sé déanta ar fad ag James fén dtráth seo.

Bhí cleachtadh ag a chorp ar straidhn mhínádúrtha mar sin rud a d'fhág nach raibh ach deacracht bheag amháin aige agus é ag ullmhú i gcomhair shaol na farraige. B'in nach raibh maide rámhaíochta riamh ina láimh aige.

Íobairtí Suntasacha

D'éinne nach bhfuil i dtiúin leis an spórt nó scála an dúshláin, do bhí air éirí as a chuid oibre, airgead 14000 euro a chur ar leataobh agus sé mhí dá shaol roimis a chaitheamh ag traenáil a choirp don tréimhse a bhí le teacht.

[Ar lean ar leathanch 5](#)

Ar Thóir an Dúshláin

Ar lean ó leathanach 4

Ag maireachtáil ar an ngannchuid do bhí veain champála fachta aige agus ba ann a chuir sé faoi fad is a bhí an diantraenáil ar bun.

Tuigean tú anois a léitheoir dhil canathaobh gur cheapas go raibh sé imithe glan as a mheabhair nuair a chuala a chaint faoin turas ar dtús.

Ach mo léan do dhein sé an beart agus tháinig an solas fé dheireadh.



Cuardach Focal

E	U	A	S	T	R	A	I	D	H	N	A	H	O
E	G	M	H	R	T	R	R	S	A	R	U	T	B
A	M	A	R	S	G	E	L	O	A	S	A	H	U
S	I	I	E	A	R	R	A	H	S	E	H	E	A
A	L	D	A	G	E	S	R	S	M	H	H	S	N
E	A	E	A	A	I	E	M	D	P	M	N	L	S
H	D	E	A	C	R	A	C	H	T	A	T	L	E
G	R	B	E	D	C	T	R	D	A	L	C	M	A
I	G	E	B	A	L	L	A	R	L	A	E	H	S
E	A	A	A	R	A	N	U	O	A	T	A	A	M
L	I	R	A	N	A	L	G	I	C	F	R	A	H
A	S	T	L	G	B	S	S	L	S	R	S	A	A
I	C	M	I	S	N	E	A	C	H	C	A	H	C
F	E	A	R	S	I	H	R	A	C	E	E	S	H

FARRAIGE
FEAR
TEASPACH
BEART
DEACRACHT
STRAIDHN
MISNEACH
UISCE
BUANSEASMHACH
MAIDE
TALAMH
LEIGHEAS
BALLA
GLAN
GAISCE
SAOL
TURAS
OCRAS

Play this puzzle online at : <https://thewordsearch.com/puzzle/1102550/>



Aireachas do Pháistí 4

Fáisc agus Scaoil

Luigh ar an úrlár, ar mhata nó ar do leaba. Dún do shúile agus tarraing isteach trí anáil dhomhain aireach.

1

Tabhair do chosa faoi deara. Bog do bharraicíní. Fáisc na meatáin i do chosa, fan mar sin ar feadh tamaill, agus scaoil iad.

2



Déan seo arís le do chosa, agus bog suas go dtí gach cuid den chorp: bolg, lámha, guailí, muinéal agus aghaidh.

3

Nuair atá tú críochnaithe, tarraing isteach trí anáil dhomhain aireach. Lig don chorp ar fad scaoileadh isteach sa leaba, nó san úrlar.

4

Má tá sé in am duit codladh, thig leat codladh anois go sámh.





Gníomhaíocht 30



Crann Dúlra



De Dhíth

Páipéar Bán
Duilleoga
Bláthanna
Gliú
Siosúr

Céimeanna

1. Tarraing stoc agus craobhacha an chrainn agus dathaigh é
2. Bailigh duilleoga agus bláthanna taobh amuigh
3. Clúdaigh barr an chrainn le gliú
4. Greamaigh na duilleoga agus na bláthanna air