

## Oideas le haghaidh Stíl Shláintiúil Mhaireachtála

Cuireadh na hacmhainní seo a leanas le chéile mar fhairsingiú ar fhíseán lá 3 de chuid Sheachtain Food Dudes ag an leibhéal idirmheánach. Tá nasc idir na hacmhainní seo agus curaclam OSPS do dhaltaí i rang a dó, a trí agus a ceathair

### Físteachtairacht:

Déantar cur síos san fhíseán seo (leibhéal idirmheánach, lá 3) ar an tábhacht atá le stíl shláintiúil mhaireachtála agus ar na gnéithe difriúla a bhaineann léi, lena n-áirítear gníomhaíocht choirp agus scíth.

Tá nasc idir an ghníomhaíocht seo agus **an t-achar curaclaim** seo a leanas:

**OSPS:** Mé Féin > Aire a thabhairt don chorp > Sláinte agus folláine

### Príomhthorthaí foghlama an churaclaim:

- ✓ A bhfuil i gceist le bheith sláintiúil agus stíl chothrom mhaireachtála a thuiscint.
- ✓ Tá freagracht éigin ar gach duine as a s(h)láinte agus tagann méadú ar an bhfreagracht seo de réir mar a éiríonn sé/sí níos sine.

### Treoirínte don Mhúinteoir:

- ✓ Iarr ar dhaltaí a bhfuil i gceist le stíl shláintiúil mhaireachtála a aithint. Spreag daltaí le smaoineamh ar na nithe seo a leanas mar shampla: bia sláintiúla ithe ar mhaithe le fuinneamh, gníomhaíocht choirp, agus folláine.
- ✓ Tabhair Bileog Ghníomhaíochta bunaithe ar Oideas le haghaidh Stíl Shláintiúil Mhaireachtála do gach dalta agus iarr orthu é a dhéanamh bunaithe ar chaithimh aimsire agus ar na rudaí a thaitníonn leo agus nach dtaitníonn leo srl.
- ✓ Tar éis dóibh an t-oideas a dhéanamh, is féidir le daltaí pictiúr a tharraingt sa bhosca de na rudaí is fearr leo a dhéanamh, chomh maith le halt a scríobh orthu.
- ✓ Is féidir an ghníomhaíocht seo a dhéanamh ar an mbileog ghníomhaíochta nó i gcóipleabhair.
- ✓ Is féidir oidis a chur i láthair ar an gclár bán nuair a chuirtear i gcrích iad.

# Oideas le haghaidh Stíl Shláintiúil Mhaireachtála

## Sampla:

### Comhábhair:

1. Siúlóid 30 nóiméad.
2. Uair an chloig a chaitheamh ar an gceacht is fearr leat ar scoil.
3. 4 ghlasra a ithe sa lá.
4. 3 thoradh shúmhara a ithe sa lá.
5. Iontráil dialainne atá leathanach ar fad a scríobh.
6. 45 nóiméad ag imirt le do dheartháir nó le do dheirfiúr.

### Modh:

Is féidir na habairtí thíos a úsáid mar threoir do na daltaí, cuirtear na focail a bhfuil líne fúthu ar fáil mar shamplaí ach is féidir leis na daltaí iad a chur in oiriúint dóibh féin.

- A. Ith torthaí agus coirce mar chuid de bhricfeasta sláintiúil.
- B. Siúil chun na scoile le cara leat.
- C. Cuir ceann de na rudaí is fearr leat a fhoghlaim ar scoil san áireamh.
- D. Ith curaí sláintiúil glasraí ag am dinnéir.
- E. Ith milseog shláintiúil ina bhfuil torthaí measctha agus iógart.
- F. Lig do scíth ina dhiaidh sin ach míreanna mearaí a dhéanamh le do dhaid nó liathróid a imirt le do mhadra.
- G. Ag deireadh an lae, léigh scéal agus tú ag dul a luí / téigh a chodladh ag an am ceart / faigh dóthain codlata.

# Oideas le haghaidh Stíl Shláintiúil Mhaireachtála

Bain sult as d'oideas féin le haghaidh Stíl Shláintiúil Mhaireachtála a chruthú agus roinn le do theaghlach é

## Comhábhair:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## Modh:

- A. \_\_\_\_\_
- B. \_\_\_\_\_
- C. \_\_\_\_\_
- D. \_\_\_\_\_
- E. \_\_\_\_\_

## Machnamh a Dhéanamh ar Stíl Shláintiúil Mhaireachtála:

Is maith le Charlie agus Tom machnamh a dhéanamh ar an lá nó ar an tseachtain a bhí acu. Scríobh alt ina ndéanann tú cur síos ar na rudaí is fearr a rinne tú an tseachtain seo caite chun do scíth a ligean, aclaíocht a dhéanamh agus bia sláintiúil a ithe srl. Tarraing pictiúr sa bhosca a léireoidh an machnamh a rinne tú. Cinntigh go gcuireann tú na daoine tábhachtacha ar fad san áireamh i do stíl shláintiúil mhaireachtála m.sh. cóitseálaí aclaíochta / múinteoir pianó. Ná déan dearmad pictiúir de bhianna sláintiúla a d'ith tú chun do bheathfhórsa a chothú a chur san áireamh!

