



**CULTÚRLANN**  
M<sup>ADAM</sup> Ó FIAICH

**BEALTAINÉ**

**ÁIS FHOGHLAMA**

# FÁILTE!

---

Fáilte romhaibh chuig an acmhainn speisialta seo do theaghlaigh. Tá an acmhainn seo lán le deiseanna idirghníomhacha don teaghlach ar fad. Tá do shláinte fhisiciúil agus do shláinte mheabhrach ríthábhachtach! Cuidíonn folláine coirp (nuair atá tú gníomhach agus aclaí) le do shláinte mheabhrach a bheith go maith. Lena chois sin, cuidíonn sláinte mhaith mheabhrach le bheith níos aclaí agus cuireann sin le d'fholláine coirp! Leis an acmhainn foghlama seo beidh tú ag déanamh cleachtadh ar mhodhanna le haire a thabhairt do do shláinte fhisiciúil agus do shláinte mheabhrach. Beimid ag díriú ar dhóigheanna sultmhara leis seo a dhéanamh. Beidh an acmhainn seo faisnéiseach agus oideachasúil le gníomhaíochta bunaithe ar Churaclam na Bunscoile ón Bhonnchéim go dtí Eochairchéimeanna 1&2 lena n-áirítear:

NA HEALAÍONA  
AN DOMHAIN THART ORAINN  
TEANGA & LITRÍOCHT  
FORBAIRT PHEARSANTA AGUS COMHTHUISCINT  
CORPOIDEACHAS AGUS GLUAISEACHT  
SCILEANNA SMAOINTEOIREACHTA AGUS ÁBALTACHTAÍ  
PEARSANTA  
CUMARSÁID

# CLÁR:

## Gníomhaíocht 1 :

CRANN BHEALTAINÉ..... LCH 1

## Gníomhaíocht 2 :

SLABHRA SÍ..... LCH 2

## Gníomhaíocht 3 :

FLÚIRSE AN TALAIMH ..... LCH 3

## Gníomhaíocht 4 :

BÉILE 'S FÉILE..... LCH 4



# GNÍOMHAÍOCHT 1:

## CRANN BHEALTAINÉ

Chreid na sean-Cheiltigh go gcuireann sé seo go mór le torthúlacht an talaimh don séasúr atá le teacht!

**Sprioc:** ár scileanna ceardaíochta a úsáid leis an chrann Bhealtaine a mhaisiú, ár gcorp a úsáid agus an oiread is mó gluaiseachta a fhorbairt, ár scileanna cruthaitheacha a fhorbairt agus muid ag smaoineamh ar an traidisiún a bhaineann le Lá Bealtaine, scileanna ceoil a fhorbairt agus muid ag canadh.

**Am :** chomh fada agus is maith leat!

**Ábhair:**

Géag fhada chrainn

Dornán de ribíní de dhathanna geala / Píosaí Éadaigh srl.

# Modh:

1. Beidh spás fairsing de dhíth ort don imeacht seo.
2. Cuir géag an chrainn ina seasamh sa talamh i lár an bhláir. Ceangail na ribíní go léir go teann timpeall barr na géige. Is féidir rudaí eile a chur air amhail gealra nó péint gheal.
3. Is í an ghéag 'stoc' an chrainn agus is iad na ribíní géaga an stoic seo. Tabhair 'Géag' do gach duine agus iarr orthu smaoineamh ar rudaí speisialta a bheidh ann le teacht na Bealtaine ar nós 'bláthanna nua ag fás', 'oícheanta níos faide', 'ainmhithe nua ag teacht ar an tsaol' srl. Lig do gach duine bogadh thart ar an Chrann Bhealtaine. Bígí cúramach nach n-éiríonn sibh ceangailte lena chéile.
4. Mura bhfuil ceol ar siúl agat, tig leis na páistí amhráin a chanadh nó a chumadh faoin nádúr agus faoi ainmhithe. Beidh neart spraoi acu agus iad ag cumadh a bhfocail féin.





## GNÍOMHAÍOCHT 2:

# Slabhra Sí

**Sprioc:** ár scileanna smaointeoireachta cruthaitheacha agus scileanna ceardaíochta a fhorbairt, ár scileanna comhordaithe a fhorbairt.

**Am:** 10+ bomaite

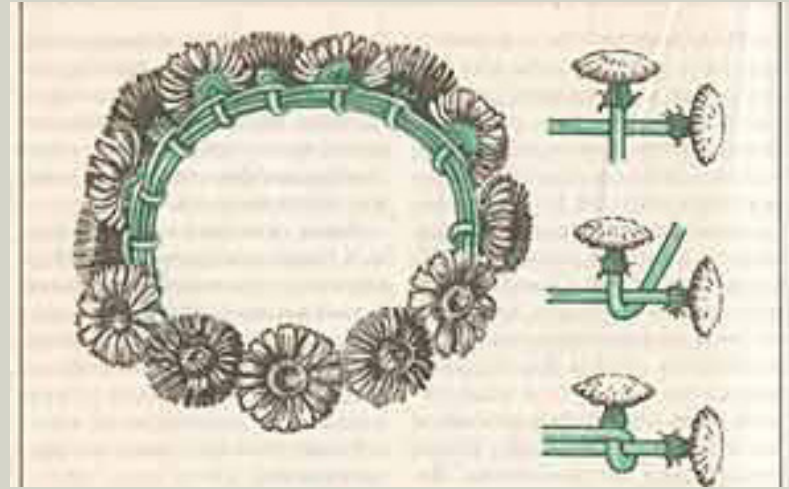
**Ábhair:**

**Bláthanna, bláthanna, bláthanna!**



# Modh:

1. Téigh amach chuig an ghairdín nó an pháirc. Roghnaigh an oiread bláthanna agus is féidir. Beidh bláthanna buí nó oráiste ar na bláthanna is fearr ach is féidir dath ar bith agus meascán de bhláthanna a úsáid.
2. Tabhair na bláthanna ar ais chun an tí. Cas gas amháin thart ar bhláth eile agus tarraing chuig an taobh é. Cuir ceann eile leis, cas thart ar an dá cheann eile é agus ceangail leis an taobh é. Lean leis an phatrún seo go dtí go mbeidh do shlabhra chomh fada agus ba mhian leat.
3. Beidh go leor nirt sna gais le go bhfanfaidh gach ceann acu san áit cheart. Le críoch a chur leis an slabhra, is féidir an gas deireanach a chasadh thart ar an bhláth tosaigh le ciorcal a chruthú.
4. Is féidir é seo a úsáid mar choróin nó é a chrochadh ar na fuinneoga nó na doirse mar a rinneadh sna seanlaethanta. Beidh cuma ghalánta air ar scor ar bith!





## GNÍOMHAÍOCHT 3:

# FLÚIRSE AN TALAIMH

**Sprioc:** ár scileanna garraíodóireachta a fhorbairt, ár scileanna fisiciúla a úsáid, ár scileanna bainistíochta a fhorbairt, ár scileanna smaointeoireachta a úsáid.

**Am :** 10+ bomaite

**Ábhair:**

Pota bláthanna nó próca

Spád bheag

Ithir

Síolta

Uisce

Páipéar

Peann



# Modh:

1. Díreach roimh dhinnéar an t-am is fearr an ghníomhaíocht seo a dhéanamh. Faigh pota bláthanna nó próca folamh, síolta de shaghas éigin, agus spád bheag.
2. Tabhair na hábhair seo amach chuig an ghairdín nó chuig píosa ithreach agus bain úsáid as an spád leis an ithir a thochailt. Lión an pota le leath na hithreach, cuir an síol leis, agus clúdaigh le fuílleach na hithreach. Cuir ar ais sa talamh é.
3. Doirt braon uisce ar an phíosa seo den talamh agus tabhair boiseog bheag dó le do lámh nó leis an spád.
4. Beidh ort do scileanna bainistíochta a úsáid agus súil a choinneáil ar an bhláth seo agus é ag fás. Cuir uisce leis in aghaidh an lae agus b'fhéidir giota beag bia planda fosta.
5. Nuair atá an síol curtha agat, téigh chuig an teach agus nigh do lámha. Faigh peann agus páipéar agus scríobh síos trí rud atá ar intinn agat forbairt a chur orthu sa bhliain atá le teacht. Bí ag smaoineamh go crua orthu seo. Is féidir leat sonas a scríobh, nó níos mó glasraí a ithe, nó aire a thabhairt do do bhláth nua fiú. Bí cruthaitheach!





# GNÍOMHAÍOCHT 4: **BÉILE 'S FÉILE**

**Spríoc:** deireadh deas a chur le Lá Bealtaine s'againn, ár scileanna cumarsáide a úsáid, am a chaitheamh lenár dteaghlaigh nó ár gcairde.

**Am :** an oíche ar fad



# Modh:

1. Am dinnéir an t-am is fearr leis an ghníomhaíocht seo a dhéanamh. Nigh do lámha roimh an bhia a ithe agus suigh ag an tábla.
2. Sula dtosaíonn tú ag ithe an bhia, glac do pháipéar ó ghníomhaíocht 3 amach agus cuir ar an tábla é. Má tá píosa páipéir ag gach duine, tabhair seal dóibh iad a léamh amach os ard. Gabhaigí bhur mbuíochas as an bhia a tháinig ón talamh agus ó na hainmhithe. Déanaigí arís é don fhorbairt a bheas le teacht tar éis Lá Bealtaine.
3. Anois, ithigí libh! Bainigí sult as an bhéile agus ina dhiaidh seo tig libh amhráin a chanadh agus scéalta a roinnt lena chéile.
4. Ag deireadh na hoíche, tabhair coinneal amach sa dorchadas más féidir. Déan seo le tuismitheoir/caomhnóir – chan leat féin. Faigh an páipéar agus las é leis an choinneal. Lig dó imeacht leis an tine agus le gach dóchas beidh forbairt agus fás ar na rudaí a scríobh tú!



Tá súil againn gur bhain tú sult as na gníomhaíochta seo. Is féidir cuid acu a dhéanamh le do theaghlach nó le cairde agus is féidir cuid acu a dhéanamh leat féin. Bain úsáid as an acmhainn seo ar an dóigh is oiriúnaí duit féin. Tá sé seo ann mar uirlis duit don saol mór. Bí ag roinnt na ngníomhaíochtaí le daoine eile le cuidiú leofa chomh maith agus má tá tú ag glacadh páirte, cuir in iúl dúinn le grianghraif, físeáin, nó scéalta suimiúla ar bith ag [sinead@culturlann.ie](mailto:sinead@culturlann.ie).

**Bain sult agus tabhair aire!**

# CULTÚRLANN

M<sup>U</sup>ADAM Ó FIAICH



Comhairle Chathair  
Bhéal Feirste



An Roinn  
Pobal