

Rang 5 & Rang 6  
SPHE

## Bosca Buíochais

**D'fhoghlaim muid leis an Múinteoir Clíona gurb é an focal buíochas an t-ainmfhocal atá ag an aidiacht buíoch. Is tríd ár mbuíochas a dheireann muid “go raibh maith agat” do na rudaí go léir atá againn, cuma mór nó beag iad.**



Seo bealach deas chun nóta a choinneáil de na rudaí go bhfuil muid buíoch astu, agus iad a choinneáil le chéile in aon áit amháin, díreach chun a mheabhrú dúinn le bheith buíoch as gach rud atá againn.

### Ag teastáil uait:

- Bosca Gránaigh (nó bosca bróg, más mian leat)
- Téip Ghreamaitheach
- Gliú
- Earraí ceirde don mhaisiúchán (cárta daite, páipéar, gealra, srl.)
- Rudaí go bhfuil tú buíoch astu (no duillíní páipéir le rudaí scríofa orthu)



# Bosca Buíochais

**01** I dtosach, tarraing líon de chiúbóidigh ar do bhosca gránaigh leacaithe.

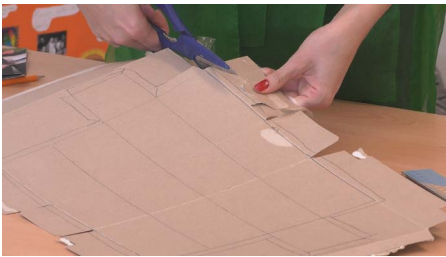
**02** Gearr amach é.

**03** Greamaigh na liopaí le chéile chun bosca a dhéanamh.

**04** Dear do bhosca buíochais in aon bhealach atá uathúil duitse. Úsáid clúdach daite, nó peinteáil an bosca agus tarraing dearáí éagsúla air. Pé rud is mian leat!

**05** Roghnaigh pé rud atá uait le dul sa mbosca. Is féidir leat grianghraif, pictiúir ó irisí, nó pictiúir a tharraing tú féin a úsáid. Más maith leat is féidir nótaí buíochais a scríobh ar do pháipéir. Léiríonn na híomhánna nó abairtí na rudaí go bhfuil tú buíoch astu.

Seol grianghraif chugainn den bhosca buíochais le do thoil! Ba bhreá linn an saghas dearadh atá déanta agat a fheiceáil. Freisin ba bhreá linn cloisteáil faoi na rudaí go bhfuil tú buíoch astu i do shaol!





# Dialann Buíochais



## Tá me buíoch as...

Seachtain tús: \_\_\_\_\_

Dé Luain

Dé Máirt

Dé Céadaoin

Déardaoin

Dé hAoine

Dé Sathairn

Dé Domhnaigh



## Machnamhacht



Tá gníomhaíochtaí machnamhacha ar fheabhas le díriú ar rudaí go bhfuil muid buíoch astu. Is cuma má shocraíonn tú sos a thógáil agus áit chiúin a fháil le suí agus díriú ar rudaí go bhfuil tú buíoch astu i do shaol, nó fiú má dhéanann tú cleachtadh dathadóireachta machnamhacha, is féidir leo cabhrú leat machnamh a dhéanamh faoi na rudaí dearfacha i do shaol go bhfuil tú buíoch astu ar nós cairde, clann, rudaí pearsanta, an ghrian, an nádúr srl.

Tóg cúpla nóiméad gach lá chun an íomhá seo a dhathú, agus de réir mar atá tú ag dathú, díriigh ar na gnéithe dearfacha i do shaol agus an t-ádh atá ort daoine ar leith nó rudaí áirithe a bheith i do thimpeall. Bealach atá anseo le machnamhacht a chleachtadh agus cabhraíonn sé leat freisin a bheith ar do shuaimhneas agus tugann sé folláine duit, atá thar a bheith tábhachtach san am aisteach seo.

