



Lig do scíth!

Seachtain ghnóthach a bhí ann dúinn ar fad ach tá an deireadh seachtaine beagnach linn.

Ligimis ár scíth inniu, mar sin, agus gabhaimis buíochas ag baint úsáid as ár lámha!

Mhínigh Múinteoir Clíona an tábhacht a bhaineann le do scíth a ligean ó am go chéile. Dúirt Múinteoir Clíona go mbíonn sí ar a suaimhneas agus í ag rianú imlíne a láimhe – bainimis triail as!

Seans go n-iarrfá ar thuismitheoir nó ar chaomhnóir chun é a dhéanamh leat! Bíonn ar gach duine a scíth ligean nuair is féidir.





Lig do scíth!

- 01** Ardaigh do lámh os comhair d'éadain, ar nós go bhfuil tú ar tí bosa a bhualadh le duine éigin, agus sín amach do mhéara.
- 02** Anois bain úsáid as méar ón lámh eile chun imlíne na láimhe in airde a rianú. Bíodh imlíne gach méire san áireamh..
- 03** Folmhaigh d'intinn ionas go mbeidh tú dírithe go hiomlán ar an méid atá ar siúl agat.
- 04** Tosaigh ag an urdóg agus rianaigh timpeall uirthi go deas réidh. Tóg anáil isteach agus taobh amháin á rianú agat, agus lig anáil amach nuair atá tú ag rianú an taoibh eile.
- 05** Déan an rud céanna leis na ceithre mhéara ar do láimh. Tóg anáil isteach agus déan taobh amháin den mhéar a rianú, lean ort timpeall an bhairr agus lig anáil amach agus tú ag dul síos an taobh eile.

Bain triail as cúpla uair go mbeidh tú ar do shuaimhneas!





Buíochas

Ós rud é go bhfuil do scíth ligthe agat, déanaimis roinnt buíochais a chleachtadh. Uair ar bith go bhfuilimid faoi bhrón, is féidir linn a bheith ag machnamh ar na rudaí ar cúis sonais iad. Tarraing pictiúr de na rudaí sin a bhfuil tú buíoch astu ionas go mbeidh tú in ann iad a fheiceáil. Is féidir gach lá a thosnú le roinnt machnaimh ar ábhar buíochais.

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday



Próca Buíochais

Bealach deas dathúil é próca buíochais le buíochas a chleachtadh!

Ag teastáil: Próca glan, ábhar ealaíne leis an bpróca a mhaisiú, agus píosaí páipéir le nótaí buíochais a scríobh orthu.

Gach lá, **scríobh trí rud** a bhfuil tú buíoch astu ar phíosa páipéir agus cuir sa phróca é. B'fhéidir go bhfuil tú buíoch as an bpeata greannmhar atá agat! Bain triail as sula dtéann tú a chodladh!

Tá roinnt leideanna thíos chun tú a spreagadh:

Bhí spraoi ann inniu toisc...

Táim buíoch go...

Tá mo chairde iontach toisc...

Inniu bhí mé ag gáire mar...



Líonaimis an próca sin go béal!



Tomhas

Let's see if you solve our riddle!

This is something with a palm... Although it is not a tree...
It's something with five nails... And it's part of your body

Riddle Answer: your hand!