

Rang 5 & Rang 6
OSPS

Aireachas

Inniu, d'inis Múinteoir Clíona dúinn faoin aireachas, is é sin a bheith ag maireachtáil san am i láthair. Ligeamar ár scíth agus í ag treorú sinn ar mhachnamh daite.



An raibh fhios agat gur féidir machnamh treoraithe a dhéanamh ar rud ar bith? Bain triail as ceann a scríobh tú féin. Bíodh na smaointe seo mar spreagadh duit:

- Domhain san fharraige
- Ar fithis sa spás
- Cairpéad draíochta i mbun eitilte
- Lá ar an trá
- Cuimhneachán sona



Machnamh Treoraithe

Roinnt nodanna:

- Aistear a bhíonn i gceist le machnamh treoraithe, mar sin samhlaigh go bhfuil tú ag tabhairt cuairt ar na háiteanna sin, agus cuimhnigh gach sonra a fheicfidh tú ar an tslí.
- Bíodh go leor leor sonraí céadfacha i gceist. Mar shampla, má roghnaíonn tú lá ar an trá, is féidir tagairt a dhéanamh daoibh seo:
Tadhall: gathanna gréine ar do chraiceann / gaineamh ar do chos / gaoth bhog ag séideadh
Boladh: uachtar gréine
Fuaimneanna: lapadaíl na dtonn
- Is féidir gur tú féin a bheidh i gceist sa mhachnamh nó duine nó rud éigin eile. Mar shampla, más faoin bhfarraige a bheidh tú, d'fhéadfá a bheith i do mhíl mór nó réalt mara ag féachaint ar lucht na farraige ag dul thar bráid!



Machnamh Treoraithe





Ceol Séimh

Go minic, casta ceol séimh le linn mhacnamh treoraithe, mar chúnamh dúinn agus muid ag ligean scíth. **Cén píosa ceoil a roghnófa don machnamh atá scríofa agat thuas?** Is féidir amhrán a lua, nó seánra nó uirlis a bheadh deas suaimhneach, dar leat (e.g. ceol clasaiceach ar an bpianó).



Cúinne Ceardaíochta

Bealach iontach é an ceardaíocht láimhe leis an aireachas a chothú.

Nuair a bhíonn rud á chruthú agat, díritear d'aighe ar an rud sin amháin, agus ligean tú gach rud eile i ndearúid – sin a bhíonn i gceist leis an aireachas. Is féidir do thaos súgartha féin a dhéanamh. Beidh sé fiúntach don aireachas toisc:

(a) bainfidh tú taitneamh as é a dhéanamh, agus

(b) Gníomhaíocht aireach é an spraoi a bheidh agat leis, ó is gníomhaíocht an-thadhhlach é!

Bain triail as tú féin...





Taos Súgartha Baile

Comhábhair

- 1 cupán plúir
- 1/3 cupán salainn
- 1 cupán uisce
- 1 spúnóg bhoird ola ghlasra
- 2 spúnóg bhoird ghealtartair
- Dathúchán bia

Modh

- 01** Cuir an plúr, an gealtartar agus an salann i sáspan.
- 02** Cuir roinnt dathúcháin bia leis an uisce, measc é agus cuir leis an meascán eile é.
- 03** Cuir an ola leis an meascán.
- 04** Las an sorn go teas íseal/measartha (larr cúnamh ó dhuine fásta ar dtús!).
- 05** Déan é a mheascadh agus a chócaráil go n-éiríonn sé crua. Beidh sé ábhairín cnapach, ach tá sé sin ceart go leor.
- 06** Lean ort á mheascadh. Nuair a thosaíonn an taos ag bailiú timpeall ar an spúnóg, beidh a fhios agat go bhfuil tú beagnach réidh. Bíonn dhá nóiméad i gceist de ghnáth.
- 07** Bain ón sáspan é go cúramach agus cuir ar pháipéar céirithe é le fuarú.
- 08** Nuair atá an taos fuaraithe, brúigh agus cuimil agus déan cnapaí beaga as.
- 09** Sin é – tá taos súgartha déanta agat!

