

## AGUISÍN I

# TEIDEAL AN AONAIID: INIÚCHADH A DHÉANAMH AR CÉ MÉ AGUS AR CAD IAD NA SPRIOCANNA PEARSANTA ATÁ AGAM



### FAD AMA

6 hours approx. (6 x 40 minute or 6 x 1-hour classes: pace can be determined by the teacher/ Guidance Counsellor).



### RIACHTANAS ARNA SHAINAITHINT

Is féidir an dara bliain a bheith dúshlánach mar bhliain don dalta. Tá an chéad bhliain sa mheánscoil críochnaithe acu agus i gcás roinnt daltaí bíonn baol ann go n-éiríonn sé deacair dóibh a bheith a aird a choimeád/a bheith fócasaithe. San aonad foghlama seo, tugtar aghaidh ar an riosca sin trí cúnamh a thabhairt do na daltaí fanacht dearfach agus dírithe i dtaca leis an fhoghlaim trí iad a chur ar a gcumas a gcuspóirí agus a gcuid mianta pearsanta a iniúchadh.



### CUSPÓIR AN AONAIID

Tá sé mar aidhm ag an aonad seo féinmhachnamh, spriocanna a leagan síos agus plé a éascú maidir leis an gcaoi ar féidir le daoine a gcuspóirí pearsanta a aithint agus a bhaint amach.



## TORTHAÍ FOGHLAMA

Beidh na daltaí in ann:

- Scrúdú a dhéanamh ar 'cé hiad féin', ar a bhféiniúlacht, a luachanna agus ar a meon, chun tuiscint níos fearr a fháil ar cé hiad féin mar dhaoine.
- Cuid dá gcuspóirí pearsanta a shainithint agus scrúdú a dhéanamh ar conas iad a bhaint amach.
- A bheith tuisceanach faoi cé chomh tábhachtach is atá an meánscoil dá gcuid oiliúna/ fostaíochta sa todhchaí.
- Iad féin/a gcuid oibre a chur i láthair ar bhealach muiníneach.



## SAMPLAÍ DEN TAITHÍ A BHÍONN AG DALTAÍ AR A BHEITH AG FOGHLAIM

- Litir a scríobh chucu féin, sa todhchaí. Scríobhfaidh mic léinn litir chucu féin a n-osclóidh siad nuair atá siad sa 6ú bliain. Breacfaidh siad síos na cuspóirí agus na mianta atá acu don am a bheidh siad sa mheánscoil.
- Déanfaidh na daltaí plean mionsonraithe maidir le conas a gcuspóirí pearsanta a leagan síos agus a bhaint amach.
- Machnamh pearsanta agus plé treoraithe faoi conas cur i láthair a dhéanamh: déanann na daltaí liosta dá gcuid 'barr-leideanna' chun cur i láthair a thabhairt.

## NAISC LEIS AN TSRAITH SHÓISEARACH



Ráiteas ar an Foghlaim	Sampla den méid atá foghlamtha san Aonad atá gaolmhar leis
1. Déanann an dalta cumarsáid éifeachtach trí mhodhanna éagsúla a úsáid i raon comhthéacsanna éagsúla	Gheobhaidh na daltaí treoir phraiticiúil ar conas cumarsáid a dhéanamh le daoine eile. Mar shampla, tá ceacht amháin dírithe ar scileanna chur i láthair an dalta agus tugann sé deis dóibh machnamh a dhéanamh ar an gcaoi a ndéanann siad cumarsáid agus a ndéanann siad iad féin a chur i láthair i roinnt comhthéacsanna éagsúla.
6. Tugann an dalta aitheantas agus meas ar an gcaoi a bhfuil luachanna, creidimh agus traidisiúin éagsúla tar éis cur leis na pobail agus leis an gcultúr ina sé nó sí ina cónaí.	Déanfaidh na daltaí machnamh ar a luachanna uathúla agus tiocfaidh siad chun tuiscint go bhféadfar na luachanna atá acu féin a bheith éagsúil ó na luachanna atá ag daoine eile ina gcuideachta. Tuigfidh siad gur féidir leo tionchar dearfach a imirt ar shaol daoine eile.
11. Gníomhaíonn sé chun a fholláine, agus a shláinte féin, agus folláine agus sláinte daoine eile, a chosaint agus a chur chun cinn	Foghlaiméoidh na daltaí faoi 'meon aigne chun fás' a bheith acu agus faoin tionchar dearfach a d'fhéadfadh a bheith aige sin ar bhfoláine agus ar a gcumas chun foghlaim.

NAISC LEIS AN TSRAITH SHÓISEARACH *ar leanúint*

Tá deiseanna ann tacú le go leor príomhscileanna san aonad seo ach tá na rudaí seo a leanas go han-tábhachtach ar fad:

SÚIL GÉAR AR  
SCILEANNA  
RÍTHÁBHACHTACHA

Scil lárnach	Sampla de ghníomhaíocht foghlama don dalta a d'fhéadfadh a dhéanamh
<b>Mé féin a bhainistiú</b>	Foghlaimoidh na daltaí faoina luachanna uathúla agus tosóidh siad ag scrúdú cé hiad féin mar dhaoine aonair (a bhféiniúlacht uathúil). Cuirfidh na daltaí an méid atá foghlamtha acu as seo i bhfeidhm agus a roghanna gearrthéarmacha á dhéanamh acu (spriocanna a leagan amach, mar shampla) agus a gcuid roghanna fadtéarmacha (tuiscint a fháil ar na bealaí atá ar fáil tar éis dóibh an mheánscoil a fhágáil).
<b>Ag coinneáil slán</b>	Foghlaimoidh na daltaí conas aghaidh a thabhairt ar dhúshlán (mar shampla cur i láthair a dhéanamh os comhair ghrúpa daoine) aon chéim amháin ag an am. Tríd an dúshlán a bhriseadh síos i gcéimeanna beaga dírithe, foghlaimoidh na daltaí gur féidir leo fás chun an dúshlán atá rompu a thabhairt agus a shárú.
<b>Obair i gcomhar le daoine eile</b>	Trí ghníomhaíochtaí foghlama gníomhaí agus comhoibríche a dhéanamh déanfaidh na daltaí aithne ar a chéile - agus ar an gcaoi sin cuirfear caidrimh i mbun eatarthu agus beidh siad in ann mothú go bhfuil ceangail eatarthu mar ghrúpa agus leis an scoil chomh maith.

SÚIL GHÉAR  
AR THÁSCAIRÍ  
DEN  
FHOLLÁINE

Táscaire den Fholláine	Táscaire	Sampla den méid atá foghlamtha san Aonad atá goimhar leis
<b>Freagrach</b>	An ngníomhaíonn mé chun mo fholláine, agus mo shláinte féin, chomh maith le folláine agus sláinte daoine eile, a chosaint agus a chur chun cinn?	Sa cheacht 'M'Fhéiniúlacht', déanfaidh na daltaí iniúchadh ar cé hiad féin agus go dtugann siad aitheantas don fhéiniúlacht uathúil atá acu féin. Cuidíonn an gníomh seo leo chun a bhfolláine a chosaint agus a chur chun cinn. Beidh a fhios ag na mic léinn nach ionann féiniúlacht gach duine agus beidh meas acu ar fhéiniúlacht an duine eile.
<b>Nasctha</b>	An bhfuil tuiscint mhaith agam ar an tslí a mbíonn tionchar ag mo ghníomhartha agus idirghníomhaíochtaí ar mo fholláine agus mo shláinte féin, chomh maith le sláinte daoine eile, idir dhaoine i mo thimpeallacht féin agus daoine ar fud an domhan?	Sa cheacht 'Na Luachanna Uathúla Agam Féin,' díríonn na daltaí ar an tionchar dearfach a d'fhéadfadh a bheith ag daoine eile ar a bhfolláine. Chomh maith leis sin, déanann na daltaí machnamh ar an gcaoi a bhfuil siad ceangailte leis na daoine atá timpeall orthu agus ar an tionchar a mbíonn acu orthu.
<b>Feasach</b>	An bhfuil mé feasach ar mo chuid smaointe, mothúchán agus iompraíochtaí féin agus an féidir liom ciall a bhaint astu?	Sa cheacht 'An Meon Aigne Atá Agam' féachtar ar an gcaoi a smaoiníonn, a mothaíonn agus a n-imoibríonn na daltaí i gcásanna éagsúla. Bíonn siad tuisceanach dá bharr ar an gcaoi gur féidir le 'meon aigne chun fás' dul chun leasa dóibh nuair atá dúshlán le tabhairt acu sa saol.



## MEASÚNACHT

**Suimitheach:** Déanann na daltaí plean gníomhaíochta chun spriocanna SMART a leagan amach dóibh féin. Sa phlean gníomhaíochta seo, beidh breac-chuntas ar gach uile chéim atá i gceist le haidhmeanna a aithint agus a bhaint amach. Déanfaidh na daltaí sprioc pearsanta dóibh féin a leagan amach. Cruthóidh siad plean gníomhaíochta a bheidh mar threoir dóibh chun a gcuspóir a bhaint amach. Tá bileog oibre machnamhach atá mar thacaíocht i dtaca le gach uile ghné den phleanáil don sprioc uathúil. Socróidh na daltaí dáta faoi leith faoina mbainfeadh amach an sprioc agus sa bhealach sin beidh slat tomhais ullmhaithe acu féin chun an rath a thomhas ina leith.



## ACMHAINNÍ AGUS NAISC GHRÉASÁIN ATÁ ÁISIÚIL

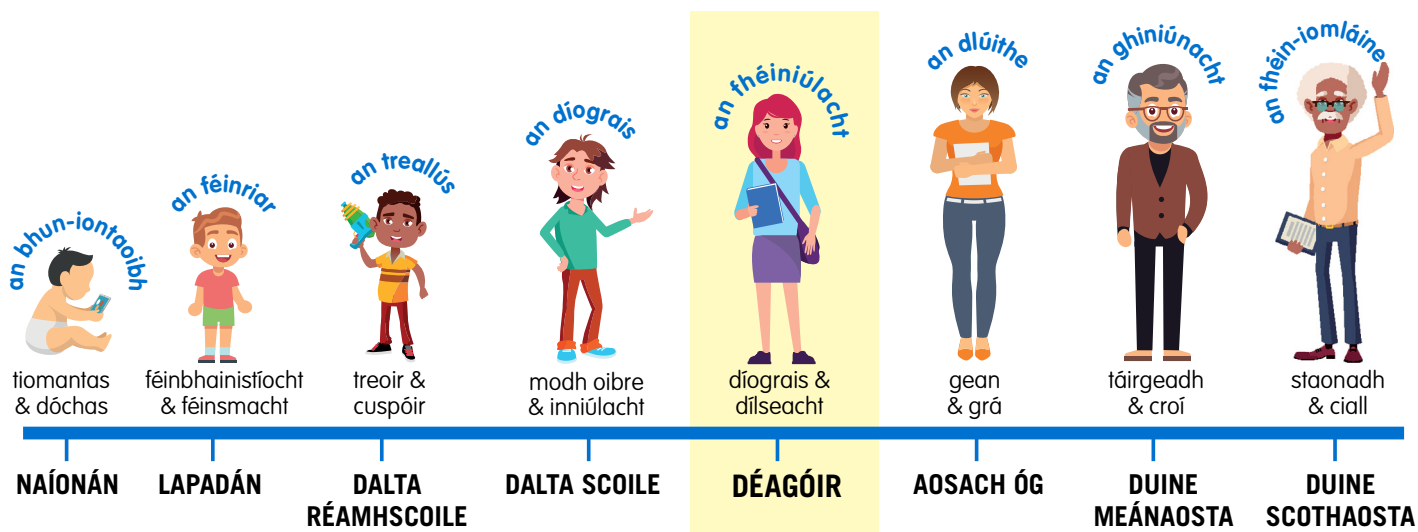
Tá acmhainní forbartha ag an NCGE i gcomhpháirtíocht le [careersportal.ie](https://careersportal.ie) chun tacú le múinteoirí an t-aonad foghlama seo a éascú, agus tá siad ar fáil le híoslódáil saor in aisce ag <https://www.ncge.ie/resources> agus ag [www.careersportal.ie](https://www.careersportal.ie)

**M'FHÉINIÚLACHT FÉIN**  
**(AN DUINE ATÁ**  
**IONAM FÉIN)**



M'FHÉINIÚLACHT FÉIN (AN DUINE  
ATÁ IONAM FÉIN) - BILEOG OIBRE

TÁ 8 GCÉIM I DTEOIRIC  
FHORBARTHA DAONRA  
ERIKSON



**AN MEON  
AIGNE ATÁ  
AGAM**



**AN MEON AIGNE ATÁ AGAM - BILEOG OIBRE**

Comhlánaigh an bhileog oibre faoi na Ráitis um Meon Aigne Chun Fás.

**MO CHUID RÁITEAS UM MEON AIGNE CHUN FÁS**  
IS FÉIDIR LIOM AN MEON AIGNE ATÁ AGAM A ATHRÚ,  
ACH NA FOCAIL CHEARTA A RÁ!

Seachas a rá leithéidí:

**Nílím go maith ag an rud sin**

D'fhéadfainn a rá:

Seachas a rá leithéidí:

**Táim eaglach go ndéanfaidh mé botún**

D'fhéadfainn a rá:

Seachas a rá leithéidí:

**Tá sé seo ródheachair**

D'fhéadfainn a rá:

Seachas a rá leithéidí:

**Ní féidir liom é seo a dhéanamh**

D'fhéadfainn a rá:

Seachas a rá leithéidí:

**Ní féidir liom tabhairt isteach**

D'fhéadfainn a rá:

Seachas a rá leithéidí:

**Nílím chun iarracht a dhéanamh ar eagla nach n-éireoidh liom**

D'fhéadfainn a rá:

Seachas a rá leithéidí:

**Nílím chomh cliste is atá cara agam**

D'fhéadfainn a rá:

Seachas a rá leithéidí:

**Rinne mé botún de sin**

D'fhéadfainn a rá:

Seachas a rá leithéidí:

**Táim go hiontach ag an matamaitic**

D'fhéadfainn a rá:

Seachas a rá leithéidí:

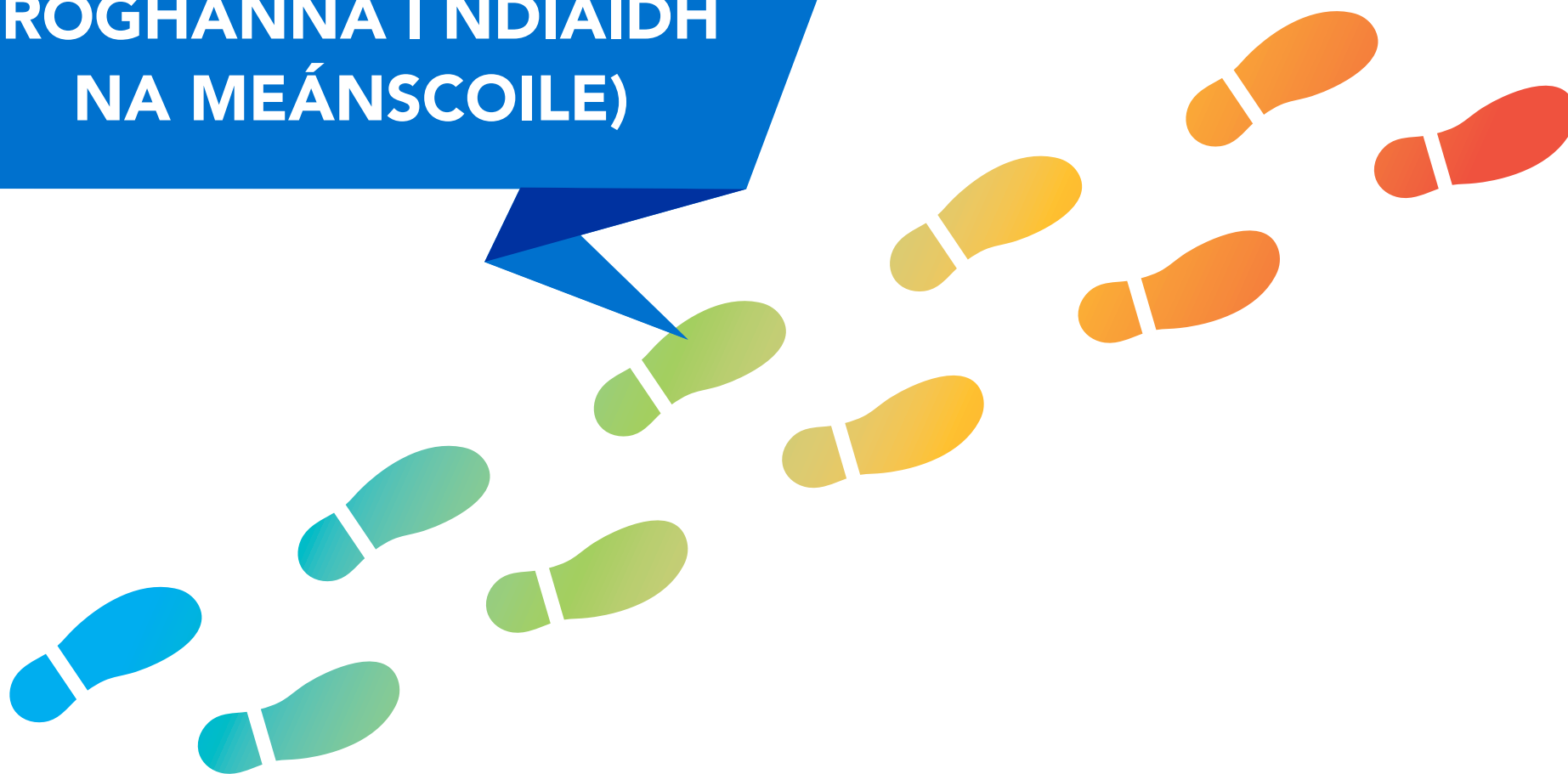
**Tá sé sin maith go leor**

D'fhéadfainn a rá:





**'MO CHONAIRÍ FÉIN"**  
**(ROGHANNA I NDIAIDH**  
**NA MEÁNSCOILE)**



## 'MO CHONAIRÍ FÉIN' (ROGHANNA TAR ÉIS NA MEANSCOILE) - BILEOG OIBRE



### LITIR: AN SCOIL AGUS GAIRMEACHA AMACH ANSEO

A Dhaithí, a chara,

Seán is ainm dom agus táim ag obair i gcoláiste ina múintear daoine conas an bhácáil a dhéanamh. Chuir do mhúinteoir ríomhphost chugam ag rá go raibh tú amhrasach faoin ngá duit freastal ar an meánscoil. Measaim féin gur cheart duit machnamh a dhéanamh ar cúpla rud sula ndéanann tú cinneadh críochnaitheach ina leith.

Tá athruithe mór tar éis teacht isteach sa bhácáil le blianta beaga anuas.

Bíonn na hoighinn a úsáidtear sa lá atá inniu ann ardteicniúil. Tá ríomhairí iontu agus ní mór duit fios a bheith agat conas iad a oibriú i gceart ionas go mbeidh tú in ann an obair a dhéanamh gan stró.

Chomh maith leis sin, caithfidh scileanna maithe matamaitice a bheith ag báicéirí. Caithfidh siad a bheith in ann comhábhair a thomhas agus a chomhcheangal le measctóirí, le cumascóirí agus le trealamh eile chun na hearraí bÁCáilte a dhéanamh. Caithfidh siad a chinntiú go gcomhlíontar na rialuithe sábháilteachta agus cáilíochta i dtaca le gach aon earra a dhéantar a bhácáil. Ní mór dóibh logleabhair an-mhionsonraithe a choinneáil, ina gcoinnítear taifead ar na seachadtaí, ar na fardail agus na leibhéil táirgeachta go léir. Caithfidh a fhios a bheith acu conas codáin agus deachúlacha a úsáid chun cainníochtaí na gcomhábhair a ríomh. Caithfidh siad a chinntiú go bhfuil soláthar leordhóthanach de na táirgí ullmhaithe go léir ar fáil agus a dheimhniú chomh maith go nglactar leis an stóráil agus an cuisniú i gceart. Caithfidh siad an milleadh / an dramhaíl a íoslaghdu tré na cainníochtaí cearta agus a ordú agus a úsáid, agus trí na hearraí a rothlú.

Caithfidh báicéirí meáchan a gcomhábhair a ríomh, a fháil amach conas ba chóir na comhábhair a dháileadh agus na teochtaí a choigeartú chun cinnte a dhéanamh de go ndéantar iad a bhácáil i gceart. Caithfidh báicéirí a bheith go maith ag léamh agus ag leanúint teoracha chun a bheith in ann a bheith cinnte go ndéantar a gcuid táirgí i gceart agus go bhfuil sé sábháilte iad a ithe.

An bhfuil fhios agat, nuair a bhí mé ag dul ar an meánscoil, bhí mé ag smaoineamh amhail is mar tú féin ag smaoineamh faoi láthair. Is minic a smaoinigh mé gur cheart dom an scoil a fhágáil agus post a fháil. Ach lean mé leis ar aon nós agus rinne mé an Ard-Teist. Ina dhiaidh sin, d'oibrigh mé i mbácús ar feadh i bhfad (thart ar 17 mbliana), agus rinne mé na mílte cácaí ann. Mheasas féin an post a bheith an-tuirsiúil toisc go raibh orm fanacht go han-déanach san oíche le cinntiú go mbeadh na cácaí bÁCáilte an mhaidin dár gcionn. Bhí mé ag dúil le post 9-5 a bheith agam. Agus ansin, rinne mé cinneadh nárbh leor dom an Ard-Teist a bheith agam, agus chuaigh mé ar ais ar scoil dá bharr - go dtí coláiste, an uair seo. Thosaigh mé sa choláiste nuair a bhí mé 36 bliana d'aois, agus chaith mé 4 bliana ann. Is trua liom nach ndearna mé é nuair a bhí mé níos óige!

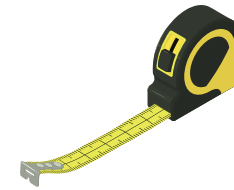
Ansin, fuair mé post ag múineadh daoine conas an bhácáil a dhéanamh agus anois táim i gceannas ar go leor ranna éagsúla sa choláiste, lena n-áirítear an maisiú cácaí, an lónadóireacht, agus imeachtaí speisialta i.e. póstaí, agus tá go leor múinteoirí ag obair fúm.

Tá cúpla rud gur cheart duit machnamh a dhéanamh orthu, mar sin, David. Tá súil agam go luíonn tú isteach san obair scoile, cibé scéal, beag beann ar an gcinneadh a dhéanann tú. Beidh tú fíor-bhuíoch go ndearna tú é sin, cinnte, geallaim leat é sin.

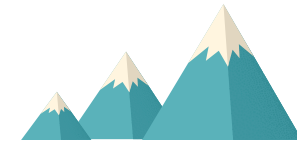
Le meas,

John Lynch

# NA SPRIOCANNA SMART AGAM



**INTOMHAISTE**



**INSROICTHE**



**ÁBHARTHA**



**SONRACH**



**FAOI CHEANGAIL  
AMA**

## SPRIOCANNA S.M.A.R.T A LEAGAN SÍOS

Cad is í an sprioc atá agam?

Cén chaoi gur  
sprioc thábhachtach atá ann?

AG SMAOINEAMH FAOIN SPRIOC ATÁ AGAM



Dáta Deiridh  
na Sprice

### An Córas Tacaíochta Ágam

Cé is féidir liom cabhair a  
iarraidh uaidh?

Cad iad na hábhair atá agam atá  
a bhfuil mé in ann iad a iarraidh?

Cé chomh minic is ba cheart dom  
smaoineamh ar mo phlean féin?

**SPRIOCANNA S.M.A.R.T.  
A LEAGAN SÍOS**

**PLEAN  
GNÍOMHAÍOCHTA**



Cad iad na trí chéim nach mór dom iad a ghlacadh chun mo sprioc a bhaint amach?

**CÉIM 1:**



An chéad rud é a

Cathain a dhéanfaidh mé é?



**CÉIM 2:**



Ina dhiaidh sin,

Cathain a dhéanfaidh mé é?



**CÉIM 3:**



Agus ina dhiaidh

Cathain a dhéanfaidh mé é?

SPRIOCANNA S.M.A.R.T.  
A LEAGAN SÍOS



## DÚSHLÁN

Cén cineál de dhúshlán a d'fhéadfadh a bheith le tabhairt agam?

Conas is féidir liom an ceann is fearr a fháil ar an dúshlán sin?

Conas is féidir liom cúnamh a fháil chuige sin?

Rud atá agam cheana féin a chabhróidh liom



## CÉ CHOMH TIOMANTA ATÁ MÉ?

*Cuir tic leis an bhfreagra a bhaineann leat*

**Cé chomh dúshlánach is atá an sprioc domsa?**

- a. Níl ar chor ar bith
- b. Go pointe áirithe
- c. An-dúshlánach

**An bhfuil mé in ann í a dhéanamh?**

- a. Cinnte, dearfach
- b. B'fhéidir
- c. Is dócha nach féidir

**Cé chomh cíocrach is atá mé chun í a bhaint amach?**

- a. Níl ar chor ar bith
- b. Go pointe áirithe
- c. An-dúshlánach

**Cén fáth?**


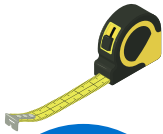



**Cé eile atá ag iarraidh go mbeidh mé in ann an aidhm seo a bhaint amach, agus cén fáth?**

**SPRIOCANNA S.M.A.R.T.  
A LEAGAN SÍOS**

**Cad é do Sprioc féin:**

**An sprioc S.M.A.R.T atá i gceist?**

**SPRIOC S.M.A.R.T.  
SEICLIOSTA **

 <b>S</b>	 <b>M</b>	 <b>A</b>	 <b>R</b>	 <b>T</b>
<b>SONRACH</b> Is the goal clearly written, with no ambivalence?	<b>INTOMHAISTE</b> Can you track your progress and know exactly when your goal is met?	<b>INSROICTHE</b> An sprioc réasúnta atá i gceist leis an gceann atá agat? An féidir leat an tacaíocht a fháil atá ag teastáil chun an aidhm seo a bhaint amach faoin spriocdháta? An bhfuil na hacmhainní go léir agat atá ag teastáil chun an sprioc a bhaint amach? An bhfuil na torthaí beartaithe réalaióch?	<b>ÁBHARTHA</b> An bhfuil do sprioc féin fiúntach? An ndéanfaidh an sprioc difear / feabhas ar do shaol?	<b>FAOI CHEANGAIL AMA</b> An bhfuil dáta críochnaithe soiléir agus sonracha luaite sa sprioc agat?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## AIDHMEANNA



Sa cheacht seo:

- Cuirfear leis an Fhoghlaim atá Gaolmhar leis an Treoir don chéad bhliain ar conas Spriocanna a Leagan Síos.
- Léireofar duit conas spriocanna S.M.A.R.T a leagan síos.
- Déanfar tú a spreagadh chun sprioc a aithint a theastaíonn uait a bheith bainte amach agat, taispeánfar conas freagracht a ghlacadh i leith na sprice sin, chomh maith leis an bpróiseas atá de dhíth chun í a baint amach a shainaithint.
- Tabharfar cúnamh duit chun plan inoibrithe a ullmhú a bheidh de threoir duit chun do sprioc féin a bhaint amach.

## TORTHAÍ



Faoi dheireadh an cheachta seo, beidh tú in ann:

- Sprioc a aithint a bhfuil tú ag iarraidh í a bhaint amach.
- An sprioc sin a iompú ina sprioc S.M.A.R.T.
- Plan inoibrithe a ullmhú a bheidh de threoir duit chun do sprioc féin a bhaint amach.
- A tharraingt i gcuimhne conas an dul chun cinn atá déanta agat a mheas.



# AN CUIMHIN LEAT?

An Scéal faoi Edmond an Eilifint?



# SCÉAL EDMUND



- Bhí Edmund ag iarraidh a bheith ina ealaíontóir a raibh cáil dhomhanda air.
- Shíl a chairde an mhian sin a bheith greannmhar agus bhí náire ar chuid acu thar ceann Edmund fiú.
- Ní raibh an sprioc a bhí ag Edmund S.M.A.R.T.
- Chabhraigh a aintín Doris leis chun a sprioc féin a athrú le bheith S.M.A.R.T.
- D'athriagh Edmund an sprioc ionas go raibh sé ní ba shainiúla, intomhaiste, insroichte, réalaíche agus tráthúla.
- Fiú as a bheith ag smaoineamh ar an gcuspóir a bhí aige ar an mbealach seo, mhothaigh Edmund go bhféadfadh sé é a bhaint amach!

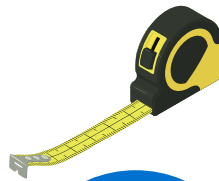


# SPRIOC S.M.A.R.T.



## SONRACH

Ciallaíonn Sonrach go bhfuil do sprioc mionsonraithe beacht.



## INTOMHAISTE

Ciallaíonn Intomhaiste gur féidir leat an dul chun cinn atá déanta agat a rianú agus fios a bheith agat cathain go díreach a mbeidh tú in ann do sprioc a bhaint. Bíonn uimhreacha i gceist leis, go hiondúil.



## INSROICTHE

Ciallaíonn Insroichte go bhfuil do sprioc réasúnta agus go bhfuil sé indéanta duit é a bhaint amach.



## ÁBHARTHA

Ciallaíonn Ábhartha gur fiúntach fóna do sprioc. Is rud atá tábhachtach duit féin atá ann.



## FAOI CHEANGAIL AMA

Ciallaíonn Faoi Cheangail Ama go mbainfear do sprioc amach laistigh de thréimhse ama ar leith.

**ANOIS, BAIN TRIAIL  
AS TÚ FÉIN...**



**Smaoinigh ar sprioc ar  
mhaith leat í a bhaint  
amach i mbliana.**

## SPRIOC S.M.A.R.T.

An bhfuil do sprioc féin  
S.M.A.R.T.?



B'fhéidir go mbeidh ort do sprioc a bhriseadh síos i gcéimeanna gearrthéarmacha le bheith níos soláimhsithe.

Más sprioc éifeachtach atá i gceist, caithfidh sí a bheith go réasúnta indéanta. Níor chóir go mbeadh sí ró-dhúshlánach ná ró-éasca.

Mar shampla, an cuimhin leat nuair a d'fhoghlaim tú conas dul ar rothar? B'fhéidir gurb é an chéad céim ná féachaint ar dhuine atá níos sine ná tú féin ag rothaíocht ar rothar. B'fhéidir gurb é an dara céim ná a fhoghlaim conas rothar a rothaíocht le rothaí oiliúna. Céim eile a d'fhéadfadh a bheith ann ná go mbeifeá ag déanamh iarracht an rothaíocht a dhéanamh le duine ag coimeád lámh ort chun cuidiú leis an gcothromaíocht. Agus, chomh maith leis sin, seans gur chleacht tú an rothaíocht leat féin.

# SPRIOC S.M.A.R.T.

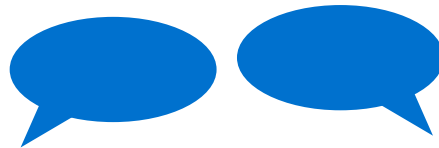
1

Ag baint úsáide as an mbileog oibre um Sprioc S.M.A.R.T, seiceáil an sprioc S.M.A.R.T. atá agat féin?



2

Téigí in bhur mbeirteanna agus pléigh do sprioc féin agus an fáth a gceapann tú gur sprioc S.M.A.R.T. atá agat leis an duine taobh leat.



3

Arís eile, sa chás nach sprioc S.M.A.R.T. atá ann ag an bpointe seo déan í a bhriseadh síos ionas go mbeidh sé níos sainiúla.



# DÉAN CUSPÓIR DO SPRIOC FÉIN A PHLÉ

- Ionas a bheith spreagtha i ndáiríre chun do sprioc a bhaint amach, caithfidh tú tuiscint a bheith agat ar **“AN FÁTH”** a bhaineann leis.
- Cén fáth ar mhaith leat an aidhm seo a bhaint amach? Cén fáth go bhfuil sé tábhachtach? Cad é do chuspóir?
- Mar shampla “Ba mhaith liom foghlaim conas an rothaíocht a dhéanamh ionas gur féidir liom rothaíocht ar scoil.”
- In bhur mbeirteanna, pléigh **“Cad é an tairbhe is mó duit an aidhm seo a bhaint amach, dar leat?”**



# TOBSMAOINEAMH A DHEÁNAMH AR NA CONSTAICÍ A D'FHÉADFADH A BHEITH ANN

- Mura ndéanann tú an phleanáil roimh ré le haghaidh constaicí féideartha, d'fhéadfadh dúshlán nó deacracht gan choinne tú a chur as, agus a dhíspreagadh dá bharr.
- An bhfuil aon dhúshlán le tabhairt chun do sprioc a bhaint amach?
- Conas is féidir leat na dúshlán sin a shárú?
- Pléigh é leis an duine taobh leat!





# EISEAMLÁIR

- Tá tú chun do chuspóirí a chur i **nGNÍOMH** anois!
- Anois, tá tú chun do phlean gníomhaíochta féin a chruthú.



## DO PHLEAN

Nuair atá tú réidh le tiomantas a thabhairt do do phlean déan machnamh ar cad atá de dhíth chun an cuspóir seo a bhaint amach, agus ansin déan é a shíniú agus a dhátú.

# ATHBHREITHNIÚ

Cé chomh minic is a bheidh tú ag déanamh machnamh ar do sprioc agus ag athbhreithniú an dul chun cinn atá déanta agat?

# SÚIL SIAR

## An bhfuil tú in ann...

- Sprioc a aithint a bhfuil tú ag iarraidh í a bhaint amach.
- An sprioc sin a iompú ina sprioc S.M.A.R.T.
- Plean inoibrithe a ullmhú a bheidh de threoir duit chun do sprioc féin a bhaint amach.
- A tharraingt i gcuimhne conas an dul chun cinn atá déanta agat a mheas.

## Scríobh litir chugat féin

### Osclóidh tú an litir seo sa séú bliain

Sa litir seo:

1. Scríobh fút féin, mar atá tú i láthair na huaire - cé atá i do theaghlach - cad iad do chaithimh aimsire, cad iad na rudaí atá tábhachtach duit - cad iad na rudaí is fearr leat - cé air a bhfuil meas agat?
2. Scríobh faoin scoil - i.e. na hábhair a thaithíonn leat, na cairde ar bhuail tú leo.
3. Scríobh faoi na mianta agus faoin dóchas atá agat don chuid eile den am a bheidh agat sa mheánscoil (ábhar a bhfuil tú ag tnúth le staidéar a dhéanamh air, spórt ar mhaith leat a bheith páirteach ann/ uirlis cheoil ar mhaith leat a sheinm nó club gur mhaith leat dul isteach ann).
4. Scríobh faoi na mianta agus faoin dóchas atá agat don todhchaí (tar éis na scoile)
5. Ag deireadh, tabhair roinnt comhairle duit féin leis!

**LITIR CHUGAM FÉIN  
SA TODHCHAÍ**

Dáta an lae inniu:

Lined writing area for the letter.



LÁMHA SUAS!

Ar fhiafraigh tú riamh díot féin, lá éigin, **“Cén fáth a bhfuil mé ag dul ar scoil - cad chuige?”**

Cén fáth, dar leat, a bhímid ag dul ar scoil?





## AIDHMEANNA



Sa cheacht seo beidh tú ag

- Foghlaim AN FÁTH a bhfuil tú ag dul ar scoil.
- Tar chun tuiscint ar an fáth go bhfuil na céimeanna éagsúla sa chóras oideachas tábhachtach.
- Faigh amach cad iad na hábhair atá tábhachtach do do ghairm bheatha amach anseo.
- Faigh léargas ar na scileanna atá riachtanach do shaol na hoibre!
- Smaoinigh ar chinntí éagsúla atá tábhachtach chun leanúint ar aghaidh go dtí an chéad chéim eile ar an turas oideachais.
- Déan machnamh ar an dóchas agus ar na mianta atá agat don chéim seo de den aistear oideachais agat - an mheánscoil.

## TORTHAÍ



Faoi dheireadh an cheachta seo, beidh tú in ann:

- Na riachtanais oiriúnacha chun dul chun cinn a shainithint.
- Plé a dhéanamh faoi cad iad na hábhair atá tábhachtach do do ghairm bheatha amach anseo.
- Na scileanna atá riachtanach do shaol na hoibre a shainaitint.
- Litir a scríobh duit féin, sa todhchaí, faoin dóchas agus faoi na mianta atá agat don chéim seo de do thuras oideachais.

# SMAOINÍMIS FAOIN FÁTH A BHFUIL TÚ ANSEO AR SCOIL!

- Ar ndóigh, níl aon chuspóir spreagúil amháin ann a mbíonn an chuid is mó dín ag léim amach as an leaba gach maidin agus ag rith isteach chun na scoile mar gheall air.
- Ach mar sin féin bíonn sé cuidiúil an fáth a bhfuil tú ag dul ar scoil a choimeád i gcuimhne, cibé an bhfuil tú ag staidéar le haghaidh tástála, ag roghnú ranganna don bhliain seo chugainn, nó fiú toisc go dteastaíonn uait post maith a bheith agat nuair atá tú fásta suas!



- Le linn duit a bheith sa mheánscoil, beidh tú ag déanamh scrúdú ar go leor chonairí gur féidir leat dul síos iad amach anseo.
- Beidh tú ag déanamh taighde ar ghairmeacha éagsúla agus tá súil againn go mbeidh cúpla ceann ann a mbeidh spéis agat iontu.



### ACH!

Inniu beimid ag plé céim riachtanach atá le déanamh roimh duit dul le haon ghairm bheatha ar leith, agus is é an chéim atá i gceist ná céim na **SCOILE**, mar is í sin an chéad chéim ar an gconaire duit go dtí an saol atá i ndán duit amach anseo!

Mar sin, féachaimis ar an gCeist sin arís!

## "CÉN FÁTH A BHFUIL SIBH AG DUL AR SCOIL?"

Má bhíonn tú ag smaoineamh tú féin cén fáth a bhfuil tú ag dul ar scoil nó más rud é go mbraitheann tú nach bhfuil tú cinnte i ndáiríre faoi cad is cuspóir na scoile, tá súil agam go dtabharfaidh tú aird ar leith ar an gcéad scéal eile!



- Cúpla bliain ó shin bhí dalta ann a bhí ag freastal ar scoil ar leith i gCorcaigh. Daithí an t-ainm a bhí air.
- Bhraith Daithí nach raibh aon ghá leis an scoil a chríochnú toisc go raibh sé ag iarraidh a bheith ina bháicéir!
- Bhraith sé gur cur amú ama amach is amach í an scoil.
- Níor thaitin an scoil le Daithí ar chor ar bith agus níor oibrigh sé go crua sa scoil.

## SCÉAL DHAITHÍ

- Ar an dea-uair, chuaigh a mhúinteoir i gteagmháil leis an gcoláiste lónadóireachta áitiúil, agus labhair sé le stiúrthóir an chláir.
- Ina dhiaidh sin, scríobh an stiúrthóir litir chuig Daithí ina raibh roinnt comhairle thábhachtach dó.

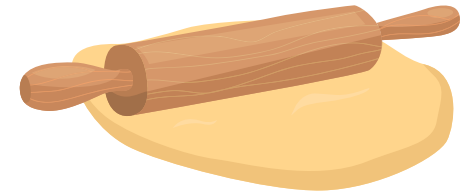


## SCÉAL DHAITHÍ

A Dhaithí, a chara,

Seán is ainm dom agus táim ag obair i gcoláiste ina múintear daoine conas an bhácáil a dhéanamh. Chuir do mhúinteoir ríomhphost chugam ag rá go raibh tú amhrasach faoin ngá duit freastal ar scoil. Measaim féin gur cheart duit machnamh a dhéanamh ar cúpla rud sula ndéanann tú cinneadh críochnaitheach ina leith.

Tá athruithe mór tar éis teacht isteach sa bhácáil le blianta beaga anuas.



## SCÉAL DHAITHÍ

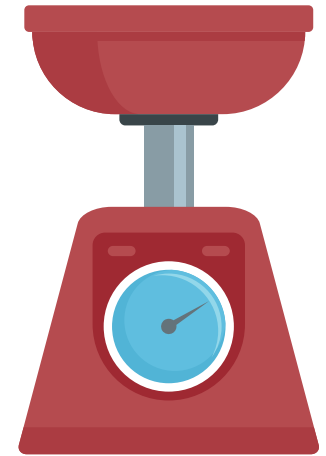
Bíonn na hoighinn a úsáidtear sa lá atá inniu ann ardteicniúil. Tá ríomhairí iontu agus ní mór duit fios a bheith agat conas iad a oibriú i gceart ionas go mbeidh tú in ann an obair a dhéanamh gan stró.

Chomh maith leis sin, caithfidh scileanna maithe matamaitice a bheith ag an mbáicéar. Caithfidh siad a bheith in ann comhábhair a thomhas agus a chomhcheangal le meascthóirí, le cumascóirí agus le trealamh eile chun na hearraí bÁCáilte a dhéanamh. Caithfidh siad a chinntiú go gcomhlíontar na rialuithe sábháilteachta agus cáilíochta i dtaca le gach aon earra a dhéantar a bhÁCáil. Ní mór dóibh logleabhair an-mhionsonraithe a choinneáil, ina gcoinnítear taifead ar na seachadtaí, ar na fardail agus na leibhéil táirgeachta go léir. Caithfidh a fhios a bheith acu conas codáin agus deachúlacha a úsáid chun cainníochtaí na gcomhábhar a ríomh. Caithfidh siad a chinntiú go bhfuil soláthar leordhóthanach de na táirgí ullmhaithe go léir ar fáil agus a dheimhniú chomh maith go nglactar leis an stóráil agus an cuisniú i gceart. Caithfidh siad an milleadh / an dramhaíl a íoslaghdú trí na cainníochtaí cearta agus a ordú agus a úsáid, agus trí na hearraí a rothlú.



## SCÉAL DHAITHÍ

Caithfidh báicéirí meáchan a gcomhábhar a ríomh, a fháil amach conas ba chóir na comhábhair a dháileadh agus na teochtaí a choigeartú chun cinnte a dhéanamh de go ndéantar iad a bhácáil i gceart. Caithfidh báicéirí a bheith go maith ag léamh agus ag leanúint treoracha chun a bheith in ann a bheith cinnte go ndéantar a gcuid táirgí i gceart agus go bhfuil sé sábháilte iad a ithe.





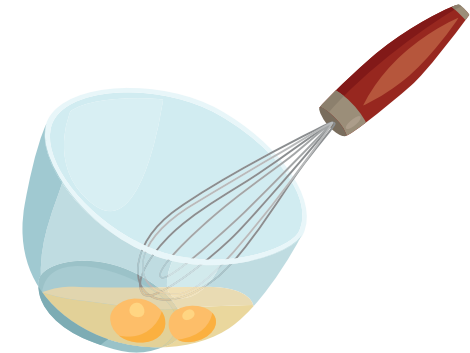
## SCÉAL DHAITHÍ

An bhfuil fhios agat, nuair a bhí mé ag dul ar scoil, bhí mé ag smaoineamh amhail is mar tú féin ag smaoineamh faoi láthair. Is minic a smaoinigh mé gur cheart dom an scoil a fhágáil agus post a fháil. Ach lean mé leis ar aon nós agus rinne mé an Ardteist. Ina dhiaidh sin, d'oibrigh mé i mbácús ar feadh i bhfad (thart ar 17 mbliana), agus rinne mé na mílte cácaí ann. Mheasas féin an post a bheith an-tuirsiúil toisc go raibh orm fanacht go han-déanach san oíche le cinntiú go mbeadh na cácaí bácáilte an mhaidin dár gcionn. Bhí mé ag dúil le post 9-5 a bheith agam. Agus ansin, rinne mé cinneadh nárbh leor dom an Ard-Teist a bheith agam, agus chuaigh mé ar ais ar scoil dá bharr - go dtí coláiste, an uair seo. Bhí mé 36 bliana d'aois nuair a bhí mé sa chéad bhliain sa choláiste agus chaith mé 4 bliana ann. Is trua liom nach ndearna mé é nuair a bhí mé níos óige!

Ansin, fuair mé post 9-4 ag múineadh daoine conas an bhácáil a dhéanamh agus anois táim i gceannas ar go leor ranna éagsúla sa choláiste, lena n-áirítear an maisiú cácaí, an lónadóireacht, agus imeachtaí speisialta i.e. póstaí, agus tá go leor múinteoirí ag obair fúm.

Tá cúpla rud gur cheart machnamh a dhéanamh orthu, mar sin, David. Tá súil agam go luíonn tú isteach san obair scoile, cibé scéal, beag beann ar an gcinneadh a dhéanann tú. Beidh tú fíor-bhuíoch go ndearna tú é sin, cinnte, geallaim leat é sin.

Is mise,  
John Lynch



## SCÉAL DHAITHÍ

'MO CHONAIRÍ FÉIN'  
(ROGHANNA I NDIADH NA MEÁNSCOILE)

- Léigh an litir seo den athuair in bhur mbeirteanna, i dteannta leis an duine in aice leat.
- Agus í á léamh agat, cuir ciorcal timpeall ar aon fhocail nó frásaí a bhaineann le hábhar scoile, dar leat.
- Cad iad cuid de na scileanna a theastaíonn ó bháicéirí agus a fhoghlaimítear iad ar Scoil?



## SCÉAL DHAITHÍ

A Dhaithí, a chara,

Seán is ainm dom agus táim ag obair i gcoláiste ina múintear daoine conas an bhácáil a dhéanamh. Chuir do mhúinteoir ríomhphost chugam ag rá go raibh tú amhrasach faoin ngá duit freastal ar scoil. Measaim féin gur cheart duit machnamh a dhéanamh ar cúpla rud sula ndéanann tú cinneadh críochnaitheach ina leith.

Tá athruithe mór tar éis teacht isteach sa bhácáil le blianta beaga anuas.



## SCÉAL DHAITHÍ

Bíonn na hoighinn a úsáidtear sa lá atá inniu ann ardteicniúil. Tá **ríomhairí** iontu agus ní mór duit **fios a bheith agat conas iad a oibriú i gceart** ionas go mbeidh tú in ann **an obair** a dhéanamh gan stró.

Chomh maith leis sin, caithfidh **scileanna maithe matamaitice** a bheith ag an mbáicéar. Caithfidh siad a bheith in ann comhábhair **a thomhas** agus a chomhcheangal **le measctóirí, le cumascóirí agus le trealamh eile** chun na hearraí bÁCáilte a dhéanamh. Caithfidh siad a chinntiú go gcomhlíontar **na rialuithe sábháilteachta agus cáilíochta** i dtaca le gach aon earra a dhéantar a bhÁCáil. Ní mór dóibh **logleabhair an-mhionsonraithe** a choinneáil, ina gcoinnítear taifead ar na seachadtaí, ar na fardail agus na leibhéil táirgeachta go léir. Caithfidh a fhios a bheith acu conas **codáin agus deachúlacha a úsáid chun cainníochtaí na gcomhábhar a ríomh**. Caithfidh siad a chinntiú go bhfuil soláthar leordhóthanach de na táirgí ullmhaithe go léir ar fáil agus a dheimhniú chomh maith go nglactar leis an **stóráil agus an cuisniú** i gceart. Caithfidh siad an milleadh / an dramhaíl a íoslaghdú trí na **cainníochtaí** cearta agus **a ordú** agus a úsáid, agus trí na hearraí a rothlú.



## SCÉAL DHAITHÍ

Caithfidh báicéirí **meáchan a gcomhábhar a ríomh**, a fháil amach conas ba chóir na comhábhair a dháileadh agus **na teochtaí** a choigeartú chun cinnte a dhéanamh de go ndéantar iad a bhácáil i gceart. Caithfidh báicéirí a bheith **go maith ag léamh agus ag leanúint treoracha** chun a bheith in ann a bheith cinnte go ndéantar a gcuid táirgí i gceart agus go bhfuil sé **sábháilte** iad a ithe.



## SCÉAL DHAITHÍ

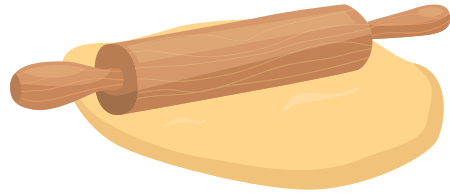
An bhfuil fhios agat, nuair a bhí mé ag dul ar scoil, bhí mé ag smaoineamh amhail is mar tú féin ag smaoineamh faoi láthair. Is minic a smaoinigh mé gur cheart dom an scoil a fhágáil agus post a fháil. Ach **lean mé leis ar aon nós agus rinne mé an Ardteist**. Ina dhiaidh sin, d'oibrigh mé i mbácús ar feadh i bhfad (thart ar 17 mbliana), agus rinne mé na mílte cácaí ann. Mheasas féin an post a bheith an-tuirsiúil toisc go raibh orm fanacht go han-déanach san oíche le cinntiú go mbeadh na cácaí bÁCáilte an mhaidin dár gcionn. Bhí mé ag dúil le post 9-5 a bheith agam. Agus ansin, rinne mé cinneadh nárbh leor dom an Ard-Teist a bheith agam, agus chuaigh mé ar ais ar scoil dá bharr - go dtí coláiste, an uair seo. Bhí mé 36 bliana d'aois nuair a bhí mé sa chéad bhliain sa choláiste agus chaith mé 4 bliana ann. **Is trua liom nach ndearna mé é nuair a bhí mé níos óige!**

Ansin, fuair mé post 9-4 ag múineadh daoine conas an bhácáil a dhéanamh agus **anois táim i gceannas ar go leor ranna éagsúla** sa choláiste, lena n-áirítear an maisiú cácaí, an lónadóireacht, agus imeachtaí speisialta i.e. póstaí, agus tá go leor múinteoirí **ag obair fúm**.

Tá cúpla rud gur cheart machnamh a dhéanamh orthu, mar sin, David. **Tá súil agam go luíonn tú isteach san obair scoile, cibé scéal, beag beann ar an gcinneadh a dhéanann tú. Beidh tú fíor-bhuíoch go ndearna tú é sin, cinnte, geallaim leat é sin.**

Is mise,  
John Lynch





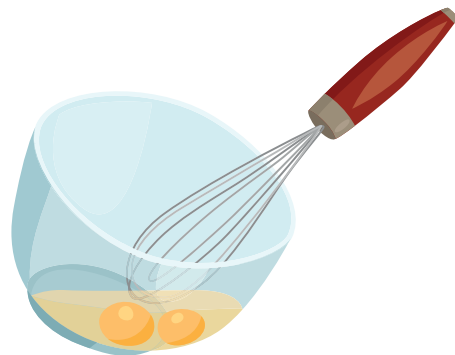
Labhramís faoi na rudaí a d'fhoghlaimíomar ó John Lynch, stiúrthóir na scoile bÁCála agus lónadóireachta.

Mar rang iomlán, pléigh na ceisteanna seo a leanas:

Cad iad na codanna de shainchuntas poist an bháicéara nach raibh tú ag súil leis?

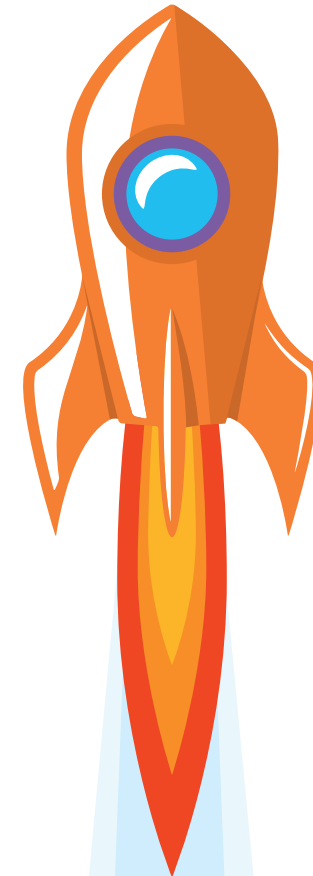
Conas a chuir céim choláiste feabhas ar na deiseanna gairme a bhí ag John?

Cén chomhairle a thabharfadh Seán dó féin nuair a bhí sé níos óige?



# MO PHLEAN FÉIN DON SCOIL

- Cé atá ag iarraidh an scoil a chríochnú go huile is go hiomlán?
- Gach aon duine díobh, dár ndóigh!
- Tá dóchas agus mianta agaibh uile don saol a bheidh agaibh amach anseo!



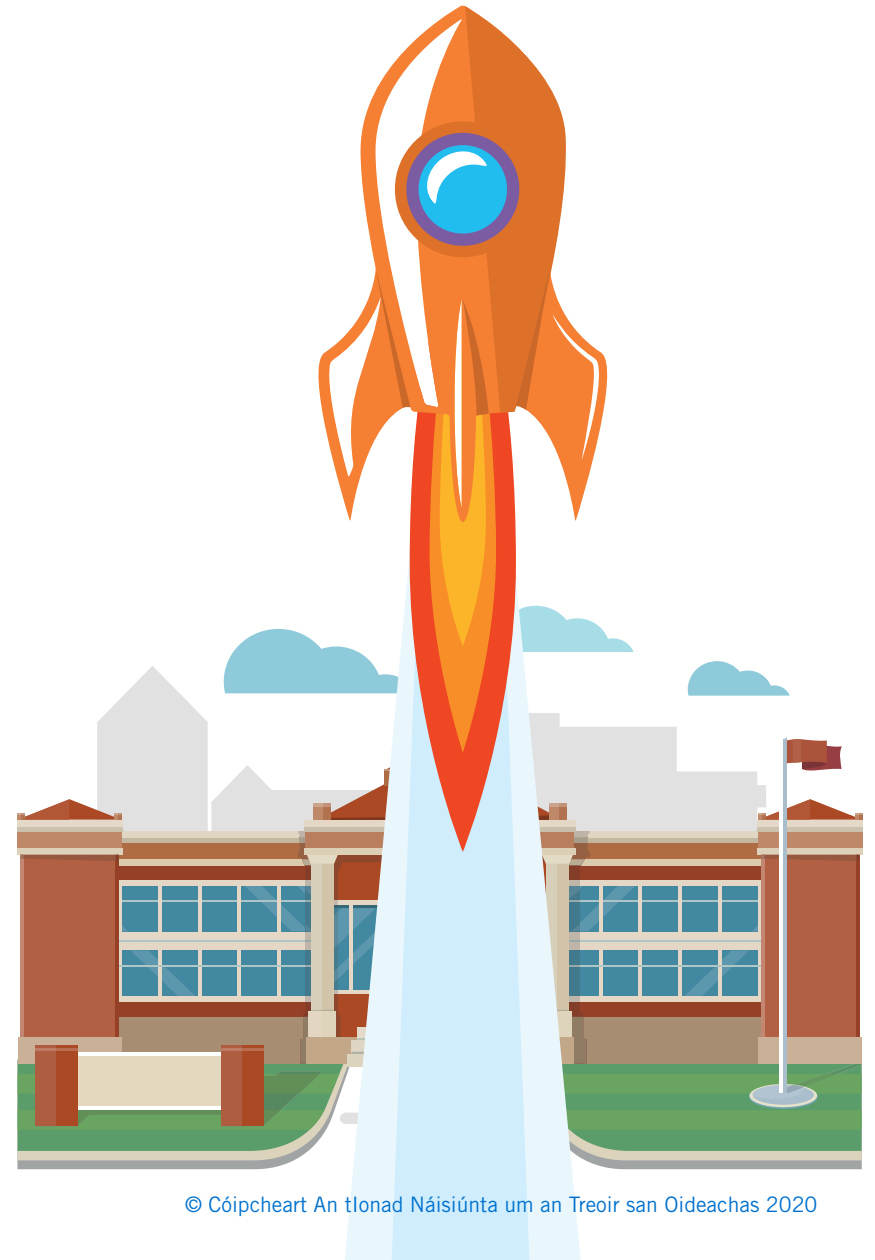


# ACHOIMRE: AN SCOIL - TÁ SÍ TÁBHACHTACH!

- Tá súil agam go bhfágfaidh gach aon duine díobh ó cheacht an lae inniu agus tuiscint níos fearr agaibh ar cad is cuspóir le bheith ag dul ar scoil. Mar a bheidh tú in ann a fheiceáil duit féin sna blianta amach romhainn, tá tionchar ag an oideachas sna gairmeacha a roghnaíonn tú agus sna deiseanna a bheidh ar fáil duit!
- Beidh tionchar ag an iarracht a dhéanann tú ar scoil ar an saol a bheidh agat amach anseo, is cuma más ag iarraidh gairm a fháil, nó más ag obair nó ag freastal sa choláiste atá tú ag dual leis díreach tar éis an scoil.



- Is tréimhse an-tábhachtach agus spreagúil i do shaol iad na laethanta scoile!
- Beidh an méid a fhoghlaimíonn tú ar scoil mar bhonn taca leat agus tú ag leanúint ar aghaidh go dtí saol na hoibre nó saol an bhreisoideachais!
- Níl éinne chun na marcanna a fuair tú sa bhunscoil a iarraidh, ach féadfar do na marcanna a fhaigheann tú ón bpointe seo ar aghaidh a iarraidh.
- Más mian leat an leas is fearr a bhaint as do chuid ama ar scoil, ba chóir duit luí isteach san obair, obair chrua a dheánamh agus taitneamh a bhaint as na tréimhse sé bliana atá amach romhat!



# ANOIS, BAIN TRIAIL AS TÚ FÉIN...

**Litir a scríobh duit féin, sa todhchaí!**

**Osclóidh tú an litir seo nuair atá tú sa séú bliain.**

Sa litir seo:

1. Scríobh fút féin, mar atá tú i láthair na huaire - cé atá i do theaghlach - cad iad do chaithimh aimsire, cad iad na rudaí atá tábhachtach duit - cad iad na rudaí is fearr leat - cé air a bhfuil meas agat?
2. Scríobh faoin gcéad bhliain duit a bheith sa scoil - i.e. na hábhair a thaithin leat, na cairde nua ar bhuail tú leo, srl.
3. Scríobh faoi na mianta agus faoin dóchas atá agat don chuid eile den am a bheidh agat sa mheánscoil (ábhar a bhfuil tú ag tnúth le staidéar a dhéanamh air, spórt ar mhaith leat a bheith páirteach ann/ uirlis cheoil ar mhaith leat a sheinm nó club gur mhaith leat dul isteach ann).
4. Scríobh faoi na mianta agus faoin dóchas atá agat don todhchaí (tar éis na scoile).
5. Ag deireadh, tabhair roinnt comhairle duit féin leis!

# SÚIL SIAR

## An bhfuil tú in ann...

- Na céimeanna éagsúla den chóras oideachais in Éirinn a aithint.
- Na scileanna atá riachtanach do shaol na hoibre a shainaithint.
- Na hábhair a d'fhéadfadh a bheith ag teastáil uait don ghairm a bheidh agat amach anseo a shainaithint.
- Scríobh litir duit féin, sa todhchaí, faoin dóchas agus faoi na mianta atá agat don chéim seo de do thuras oideachais.

**AN MEON AIGNE ATÁ AGAM - BILEOG OIBRE**

**CEAHT A DÓ:**

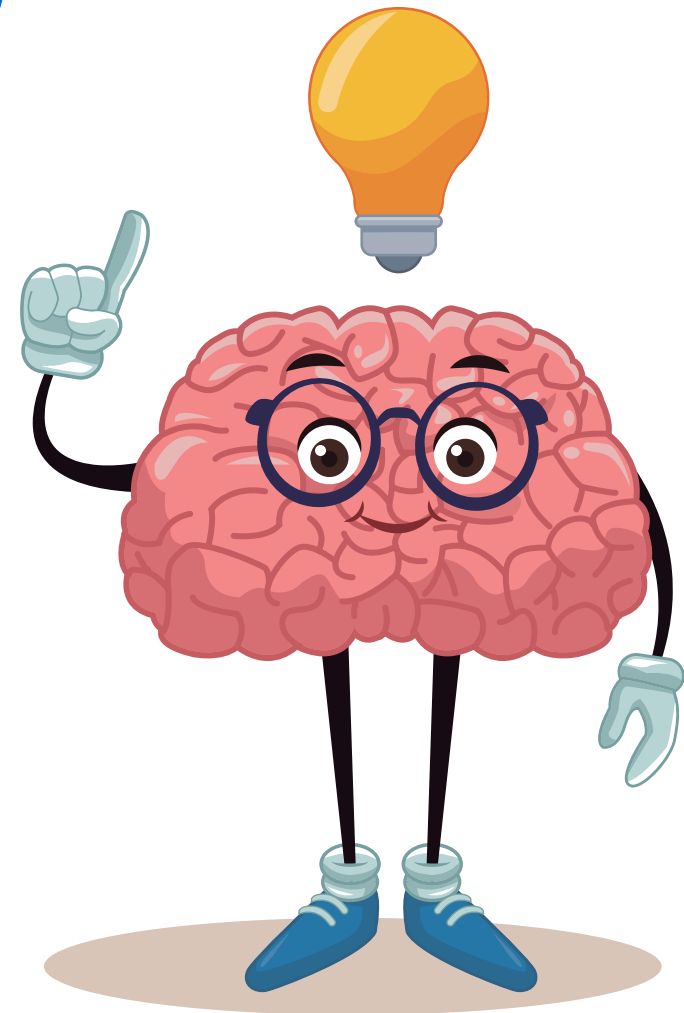
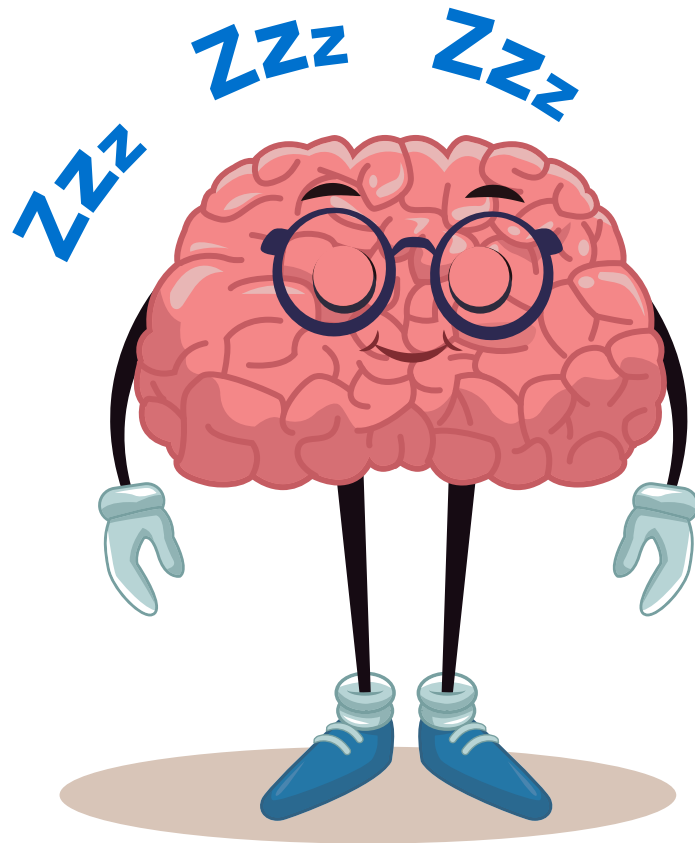
Ábhar/imeacht a tharla i mo shaol ina mbeinn in ann mo mheon aigne chun fás a úsáid:

Cén t-athrú a chuirfinn i gcrích i dtaca leis an mbealach a smaoiníonn mé faoin ábhar / eachtra i mo shaol?

Cad a déarfainn liom féin?

Conas a bhraithfidh mé, i mo thuairim féin, nuair a úsáidfidh mé meon aigne chun fás?

# MEON AIGE SEASTA AGUS MEON AIGNE CHUN FÁS



## AIDHMEANNA



- Foghlaim faoi cad is meon aigne ann agus faoin difríocht idir meon aigne seasta agus meon aigne chun fás.
- Fáil amach conas is féidir meon aigne chun fás a bheith againn cabhrú linn an rath a bhaint amach sa scoil agus sa saol mór.

## TORTHAÍ



Faoi dheireadh an cheachta seo, beidh tú in ann:

- Meon aigne fáis agus meon aigne seasta a aithint.
- Cad atá i gceist le meon fáis a bheith agat a mhíniú.
- An t-eolas nua seo a chur i bhfeidhm i do chuid staidéir / i do shaol.

# CAD IS MEON AIGNE ANN?

Go bunúsach, is éard  
atá i gceist le do  
mheon aigne ná an  
**dearcadh**  
atá agat





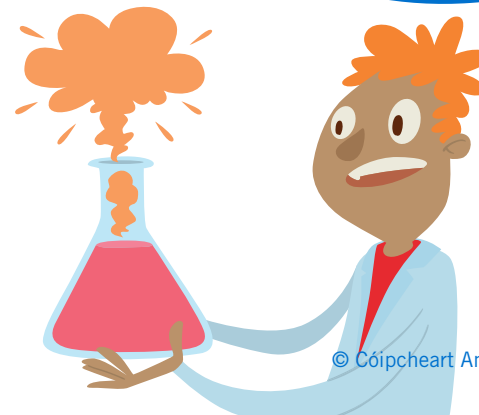
# CAD A CHREIDEANN EOLAITHE FAOI INCHINN AN DUINE

Tráth dá raibh, chreid lucht na heolaíochta gur fhan do chlisteacht go buan seasta, is cuma cé chomh crua agus a d'oibrigh tú! 'Meon aigne seasta' ar tugadh ar an dearcadh seo

## Sa lá atá inniu ann

Creideann lucht na heolaíochta go bhfásann ár n-inchinn agus go bhfuil an acmhainneacht chéanna againn go léir an leibhéal céanna clisteachta a bhaint amach. Ach! Chun é sin a dhéanamh, creideann siad nach mór an dearcadh ceart a bheith againn!

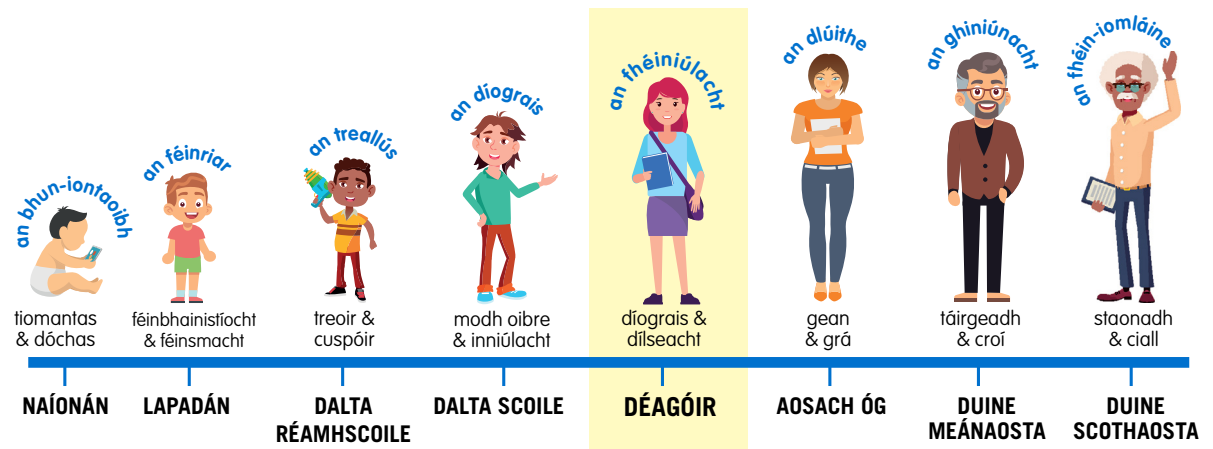
Meon Aigne chun Fás a thugtar ar an dearcadh sin!



# IS É TUSA, TÚ FHÉIN, AN SAMPLA IS FEARR D'FHÁS NA HINCHINNE

- Smaoinigh siar nóiméad ar an tráth nuair a bhí tú i do leanbh! Bhí go leor rudaí nach raibh tú in ann iad a dhéanamh nuair a bhí tú i do leanbh gur féidir leat iad a dhéanamh anois! Mar shampla, nuair a bhí tú i do leanbh ní raibh tú in ann labhairt, siúl, na hiailaigh ar do bhróga a cheangal, ní raibh tú in ann léamh, scríobh ach anois tá tú in ann na rudaí sin go léir a dhéanamh, fós féin. Sin cruthúnas gur fhás d'inchinn chun na rudaí nua go léir siúd a fhoghlaim! Níl rud ar bith nach bhfuiltear in ann é a fhoghlaim!

## TÁ 8 GCÉIM I DTEOIRIC FHORBARTHA DAONRA ERIKSON



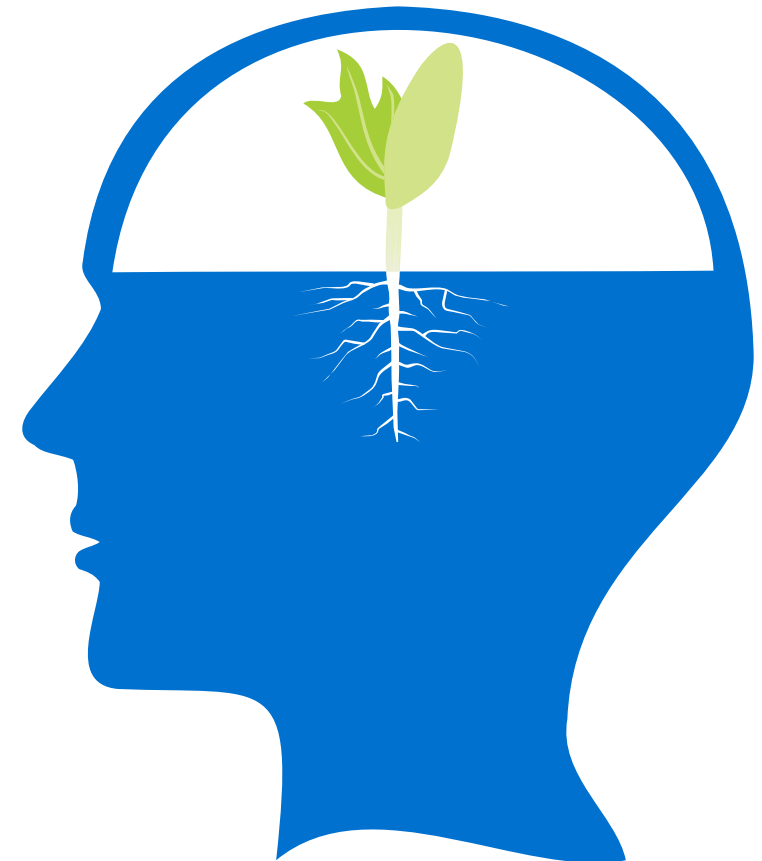
- An cuimhin leat cé chomh deacair is a bhí sé nuair a bhí tú ag foghlaim conas léamh? Bhí an cuma ar na focail go raibh siad mór fada agus deacair agus gach seans go raibh ort do mhéar a chur faoi gach uile fhocal ar an leathanach agus iad á léamh agat! Bíonn gach aon duine ag streachailt leis; bhíomar go léir ag streachailt leis ach tá feabhas tagtha orainn agus anois is féidir linn go léir labhairt, siúl, na hiallaigh a cheangal, léamh srl. D'éirigh na tascanna seo go léir níos éasca agus d'éirigh linn le bheith in ann iad a dhéanamh níos gasta leis an gcleachtadh.

- Mar sin, taispeánann sé sin gur féidir leat d'inchinn a fhás trí dhúshlán a thabhairt duit féin agus tríd an obair chrua a dhéanamh chun rudaí nua a fhoghlaim.
- <https://www.youtube.com/watch?v=JC821l2cjqA&feature=youtu.be>



## CAD IS MEON AIGNE CHUN FÁS ANN?

- Is éard is meon aigne chun fás ann ná an chreidiúint sin gur féidir le daoine a gcumas a fhorbairt agus a fheabhsú, agus is éard is “meon aigne seasta” ná an chreidiúint sin go bhfuil an intleacht agus an cumas againn ó bhroinn agus nach féidir iad a athrú go suntasach.
- Is ionann meon aigne chun fás agus creidiúint gur féidir leis an duine a bheith níos cliste ná níos fearr chun rud a dhéanamh; gur féidir leat feabhsú ach cleachtadh a dhéanamh.
- Mar gheall air sin, fiú nuair a theipeann ort, is féidir leat an rath a bhaint amach, agus níl ag teastáil ach an t-am agus iarracht bhreise.
- Níl an méid intleachta nó scileanna atá againn buansocraithe - is féidir leis fás nó athrú.



“Is minic a bhímse  
ag tabhairt isteach le rudaí”

“Tá barr mo chumas  
buansochraithe dom roimh ré”

“Níl d’acmhainn dom ach teipeadh i ngach uile rud”

## MEON AIGNE SEASTA

“Níl d’acmhainn dom ach teipeadh i ngach uile rud”

“Déanaim iarracht gan dúshlán a thabhairt”

“Ní dhéanaim ach amháin rudaí a  
bhfuil taithí agam orthu”

“Ní bheidh mé in ann feabhsú riamh”

“Más rud é nach bhfuil mé go  
maith ag rud éigin, mar sin níl  
mé go maith ag an rud sin”

“Ní fiú triail a  
bhaint as”

“Is aoibhinn liom  
trial a bhaint as rudaí nua”

“Aon rud gur mian liom é a dhéanamh, is  
féidir liom foghlaim conas é a dhéanamh”

“Bíonn deiseanna & forbairt le  
tapú i gcónaí nuair a theiptear ort”

## MEON AIGNE CHUN FÁS

“Is féidir an intleacht atá agam a fhorbairt”

“Déanaim iarracht aghaidh a thabhairt ar dhúshlán”

“Bímse ag foghlaim ó aon aiseolas a fhaighimse ó dhaoine eile”

“Leanaim ar aghaidh ag déanamh iarrachta  
agus tabhairt isteach riamh”

“Is údar spreagtha dom é nuair a bhíonn  
rath ag daoine eile”

“Tá a fhios agam go gcuideoidh sé  
seo liom cé go bhfuil sé deacair”

“Bímse ag fás de réir mar  
a dhéanaim botúin”

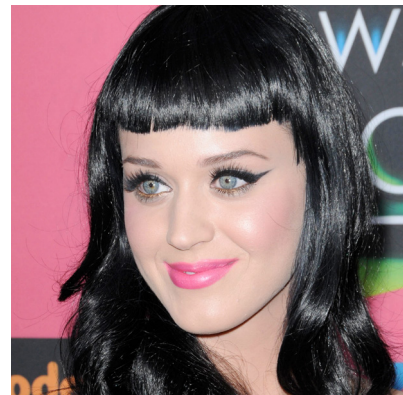
## SAMPLAÍ DE DHAOINE A BHFUIL MEON AIGNE CHUN FÁS ACU.....

### CÉ HIAD AGUS CAD É AN TIONCHAR ATÁ ACU....



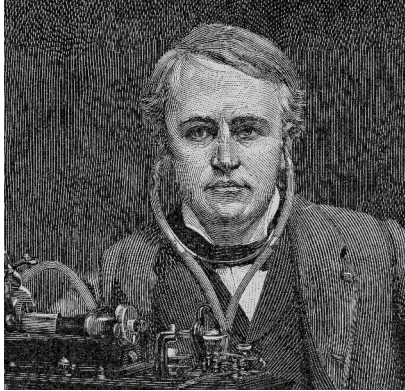
**Larry Page**

Chomhbhunaigh Larry Page Google, ach ag an toscach bhí sé ag streachailt a chur ina luí ar dhaoine eile go raibh aon luach ann ... ach d'éirigh leis sé an mhíbhuntáiste sin a shárú mar gheall ar “neamhaird sláintiúil a bheith agam ar an rud nach bhfuil indéanta”.



**Katy Perry**

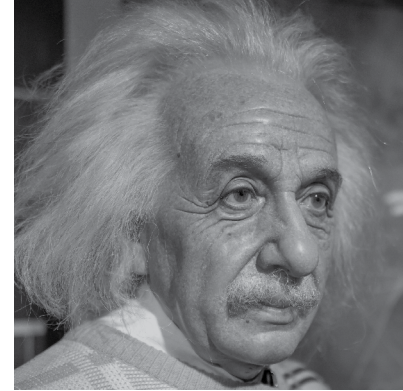
Nuair a bhí sí óg, bhí muintir Katie Perry ag brath ar stampaí bia ón eaglais chun bia a chur ar an mbord. D'éirigh le Katy Perry a bheith ar cheann de na “mná is saibhre” sna Stáit Aontaithe trí bliana as a chéile. “Ní raibh pingin rua agam ag fás aníos dom agus charnaigh mé an saibhreas seo dom féin, go huile is go hiomlán”.



## Thomas Edison

Bhí Thomas Edison ina aireagóir ar go leor rudaí, an bolgán solais, mar shampla.

Ní raibh sé éasca d'Edison an rath a bhaint amach ina shaol. Dúirt sé, ag déanamh tagairt don mhainneachtain “Ní hé gur theip orm, ach tá 10,000 bealach nár oibrigh aimsithe agam.”



## Albert Einstein

Matamaiticeoir agus fisiceoir Gearmánach ab ea Albert Einstein. Is minic a déarfadh sé ‘Ní hé go bhfuilim chomh cliste sin ar chor ar bith; ach leanaim leis ag tabhairt aird ar an fhadhb níos faide ná mar a dhéanann daoine eile, sin an méid.’



## Michael Jordan

Meastar gurb é Michael Jordan an t-imreoir cispheile is mó le rá a bhí ann riamh.

“Tá níos mó ná 9000 iarracht caillte agam i mo shlí bheatha. Tá beagnach 300 cluiche gur chaill mé. Ar 26 ócáid, cuireadh an muinín ionam an iarracht chun an chluiche a bhuachan agus theip orm leis. Theip orm arís agus arís eile i mo shaol. Agus sin é an fáth go n-éiríonn liom.”



## Bethany Hamilton

Chaill Bethany a lámh chlé agus os cionn 60% dá cuid fola nuair a d’ionsaigh siorc tíograch í. In ainneoin an tráma a bhí i gceist leis an tarlúint sin, chuaigh

Bethany ar ais ag surfáil aon mhí amháin tar éis an ionsaí, agus díreach trí mhí ina dhiaidh sin chuir sí isteach ar chomórtas mór tábhachtach.

“Tá an saol cosúil leis an tsurfáil... Nuair atá tú thíos, gafa sa láthair catha, ní mór duit teacht ar ais ar do dhá chois. Toisc nach mbíonn a fhios agat riamh cad atá ag teacht leis an gcéad tonn eile.”



# IOMRALL SÚL AN CHNOIC OIGHIR

**AN RATH**  
An méid a bhfuil  
daoine eile in ann  
é a fheiceáil

An méid nach bhfuil  
daoine eile in ann  
é a fheiceáil

TÁ AN RATH  
COSÚIL LE  
CNOC OIGHIR!

  
An dícheallacht

  
An Mhainneachtain

  
An Íobairt

  
An Díomá

  
An Díograis

  
An Obair Chrua

  
An Féinsmacht

A black and white photograph of Henry Ford, an elderly man with white hair, wearing a light-colored suit jacket, a white shirt, and a dark tie. He is standing outdoors, looking down at a large, dark mechanical component, likely an engine or part of a car. His right hand is resting on a horizontal metal bar of the machinery. The background is slightly blurred, showing some foliage and a fence.

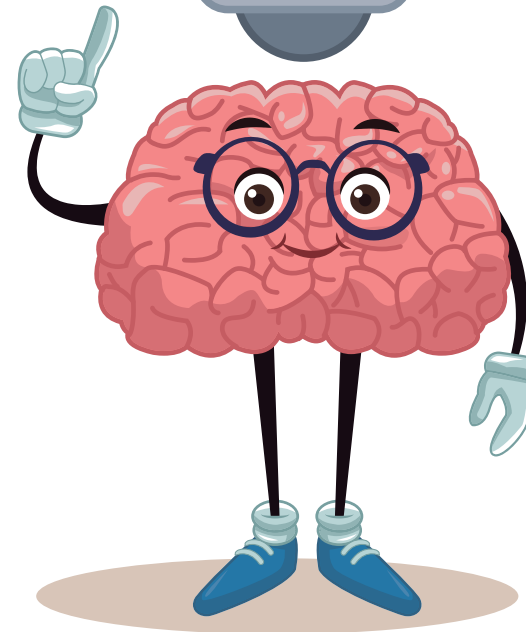
**“Tá an ceart agat, is cuma  
má cheapann tú gur féidir  
leat nó nach féidir leat”**

**Henry Ford**

D’fhorbair Henry Ford cuideachta gluaisteán.... Cé a chonaic carr Ford riamh?

**ANOIS, BAIN TRIAIL  
AS TÚ FÉIN...**

**Conas  
baint trail as  
“MEON AIGNE  
CHUN FÁS”  
i dtaca le do  
chuid staidéar/  
le do  
saol féin**



## IS FÉIDIR LEAT É A DHÉANAMH!

- Uaireanta, nuair a bhíonn rud éigin dúshlánach nó nuair atá fadhb romhainn a shílimid nach bhfuiltear in ann é a shárú, bímid buartha faoi agus uaireanta bímid ag tabhairt isteach gan mórán iarrachta a dhéanamh, i ndáiríre.
- Seachas smaointe meoin aigne seasta a bheith againn den chéad dul síos, STAD nóiméad, bain anáil dhomhain, socraigh síos agus déan do thasc agus meon aigne chun fás agat.

seachas an rud atá  
**DODHÉANTA**  
smaoinigh air a  
bheith  
**INDÉANTA**

# CONAS TAIRBHE A BHAINT AS MEON AIGNE CHUN FÁS

1.

Éist leis an guth atá ionat atá ag  
an meon aigne chun fás agat féin,  
agus glac leis.

**Mar shampla:**

Ní féidir liom an chothromóid  
matamaitice seo a  
dhéanamh amach.





**2.**

**STOP! Roghnaigh do dhearcadh a athrú agus guth an mheoin aigne chun fás a úsáid.**





### 3.

**Labhair leat féin ó mheon aigne chun fás.**

**Mar shampla:**

Táim chun iarracht a dhéanamh an chothromóid matamaitice seo a dhéanamh amach

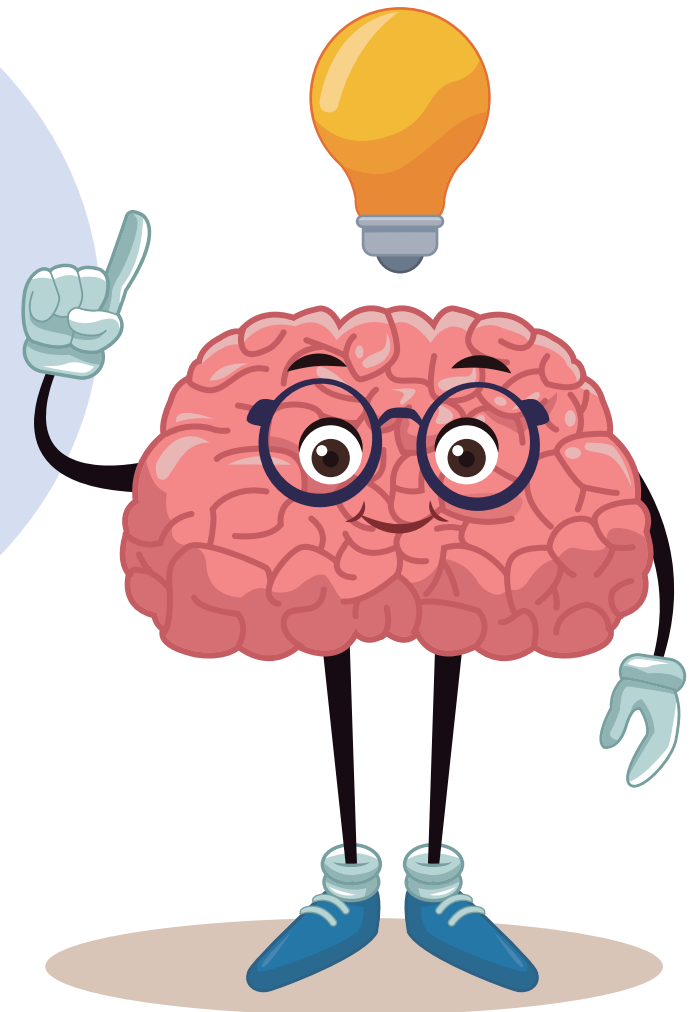


**3.**

**Glac le Meon Aigne Chun  
Fás i dtaca le d'iompar féin**

**Mar shampla:**

Ag baint úsáide as na samplaí sa leabhar, táim chun iarracht a dhéanamh an chothromóid matamaitice seo a dhéanamh amach uair amháin eile.





# CÉN GUTH A MBEIDH TÚ AG ÉISTEACHT LEIS?

Uaireanta, is gnách go mbíonn meon aigne seasta agus meon aigne chun fás ag caint linn ag an am céanna agus ag dul san iomaíocht lena chéile.

Uaireanta, bímid ag éisteacht lenár meon aigne seasta agus smaoinimid

**“táim chun tabhairt suas”  
“Ní féidir liom é seo a dhéanamh!”.**



Uaireanta eile, éistimid lenár meon aigne chun fás. Deirimid linn féin, **“Is féidir liom é seo a dhéanamh!”**

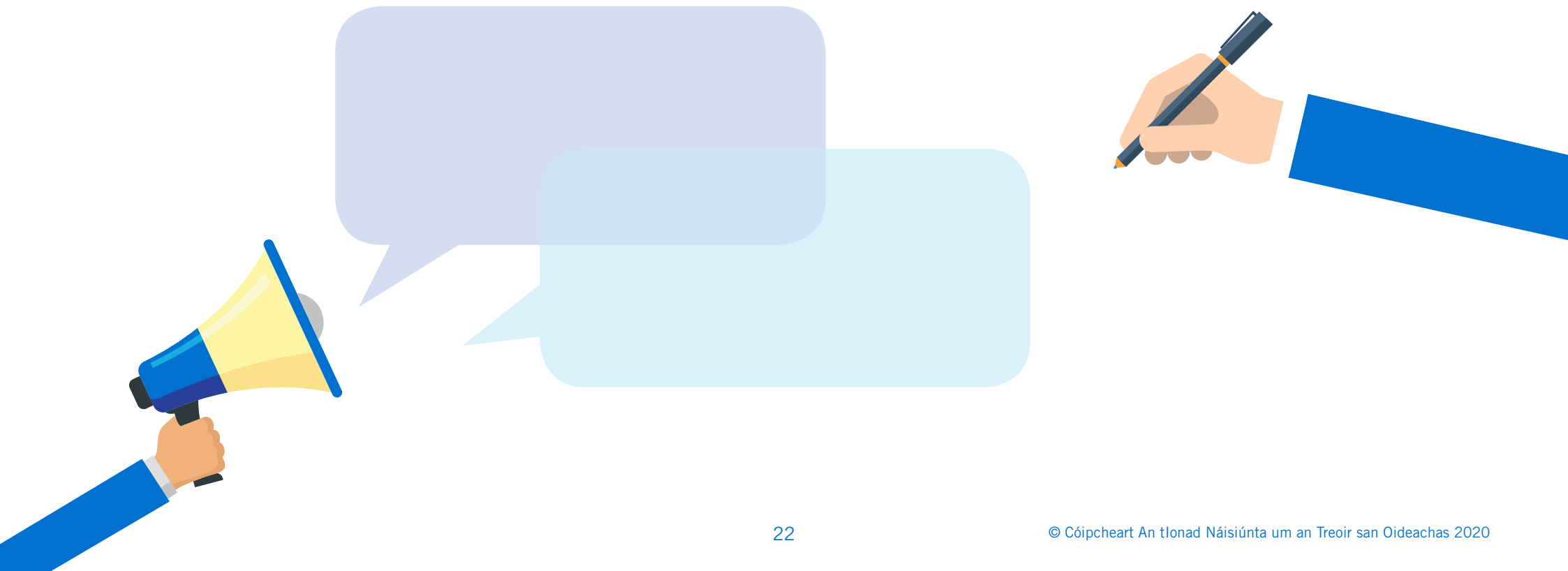
agus, **“Nílim chun tabhairt isteach!”**



**Tá sé tábhachtach go gcleachtfaimid le Ráitis Mheoin Aigne Chun Fás!**

# BILEOG OIBRE....

Líon isteach “Mo Bhileog Oibre um Ráitis Mheoin Aigne Chun Fás”



**BILEOG OIBRE  
FREAGRAÍ FÉIDEARTHA:**

**MO CHUID RÁITEAS UM MEON  
AIGNE CHUN FÁS AGAM FÉIN**

**IS FÉIDIR LIOM AN MEON AIGNE ATÁ AGAM A ATHRÚ,  
ACH NA FOCAIL CHEARTA A RÁ!**

Seachas a rá leithéidí:

**Nílím go maith ag an rud sin**

D'fhéadfainn a rá:

**Nílím go maith ag an rud sin FÓS ach is féidir liom é a fhoghlaim**

Seachas a rá leithéidí:

**Nílím chomh cliste is atá cara agam**

D'fhéadfainn a rá:

**Tá smacht agam ar cé chomh cliste is atá mé toisc gur féidir liom m'inchinn a athrú trí iarracht mhór a dhéanamh chun foghlaim**

Seachas a rá leithéidí:

**Tá sé seo ródheachair**

D'fhéadfainn a rá:

**Má theipeann orm, déanfaidh mé iarracht arís agus arís eile go dtí go n-éireoidh liom**

Seachas a rá leithéidí:

**Tá sé seo ródheachair**

D'fhéadfainn a rá:

**Má tá rud éigin deacair, mar sin táim ag foghlaim**

Seachas a rá leithéidí:

**Tá sé seo ródheachair**

D'fhéadfainn a rá:

**Is féidir liom é a dhéanamh ach ar dtús caithfidh mé aiseolas agus cabhair a fháil ó dhaoine eile**

Instead of saying:

**Rinne mé botún de sin**

I can say:

**Sin é an chéad iarracht dom é a fhoghlaim**

Seachas a rá leithéidí:

**Táim chun tabhairt isteach**

D'fhéadfainn a rá:

**Éireoidh liom má dhéanaim níos mó iarrachta agus má ghlacaim le straitéis níos fearr**

Seachas a rá leithéidí:

**Táim eaglach go ndéanfaidh mé botún**

D'fhéadfainn a rá:

**Nuair a dhéanaim botún, bímse ag foghlaim ó na botúin sin, agus tiocfaidh feabhas orm dá bharr**

Instead of saying:

**Tá sé sin maith go leor**

I can say:

**An é seo an obair is fearr atá déanta agam go dtí seo?**

Seachas a rá leithéidí:

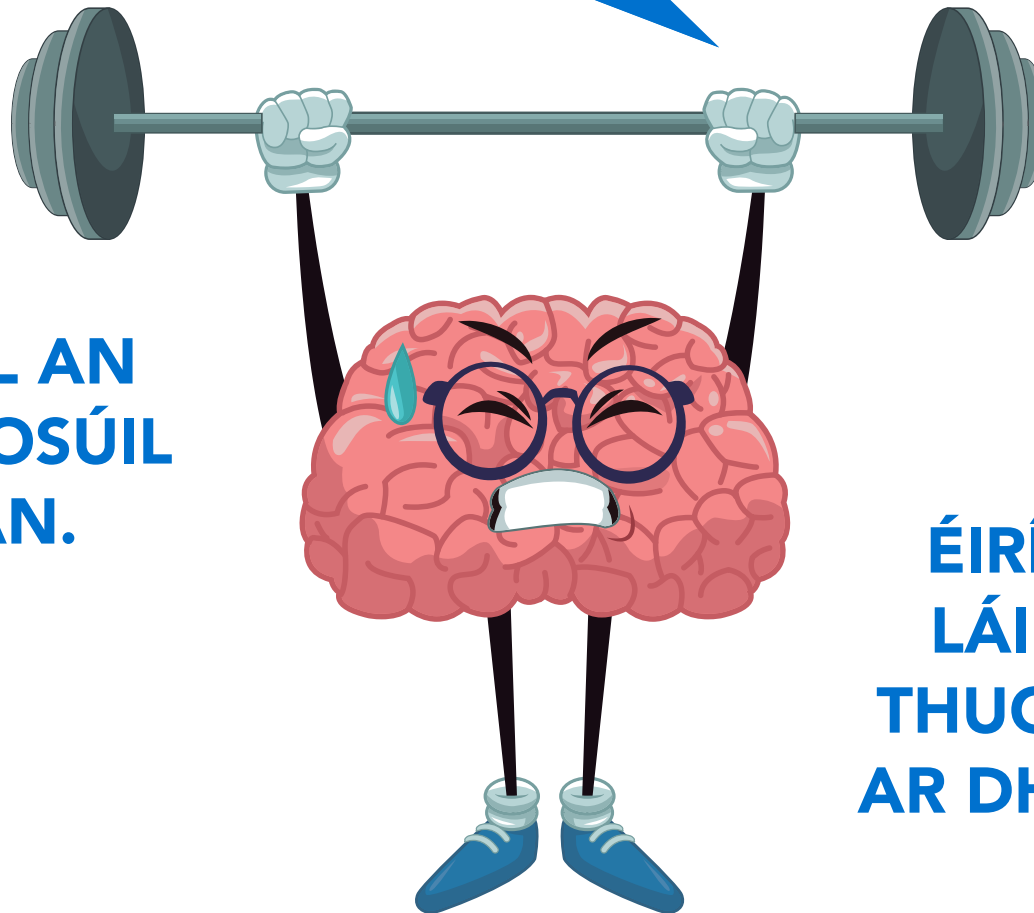
**Táim go han-mhaith ag an matamaitic**

D'fhéadfainn a rá:

**Tuigim é seo toisc go bhfuil cleachtadh déanta agam air**



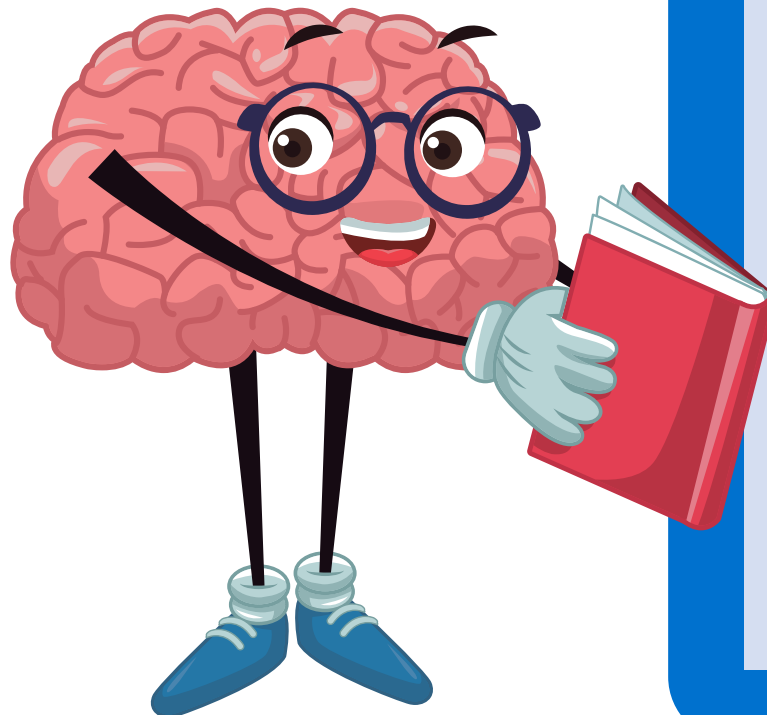
**NÁ DÉAN DEARMAD...**



**GO BHFUIL AN  
INCHINN COSÚIL  
LE MATÁN.**

**ÉIRÍONN SÍ NÍOS  
LÁIDRE NUAIR A  
THUGTAR AGHAIDH  
AR DHÚSHLÁIN LEIS!**

ANOIS, BAIN TRIAIL  
AS TÚ FÉIN...



## Cleacht 2:

- Roghnaigh ábhar/imeacht a tharla i do shaol ina mbeifeá in ann meon aigne chun fás a úsáid.
- Cad a n-athrófá faoin mbealach a smaoiníonn tú faoin ábhar / eachtra seo i do shaol? Cad a déarfá leat féin?
- Conas a bhraithfidh tú, i do thuairim féin, nuair a úsáidfidh tú meon aigne chun fás?

# SÚIL SIAR

## An bhfuil tú in ann...

- Meon aigne chun fás agus meon aigne seasta a aithint?
- Cad atá i gceist le meon aighne chun fás a bheith agat a mhíniú?
- An t-eolas nua sin a chur i bhfeidhm i do chuid staidéir / i do shaol?

## NÉAL FOCAL AITHEANTAIS

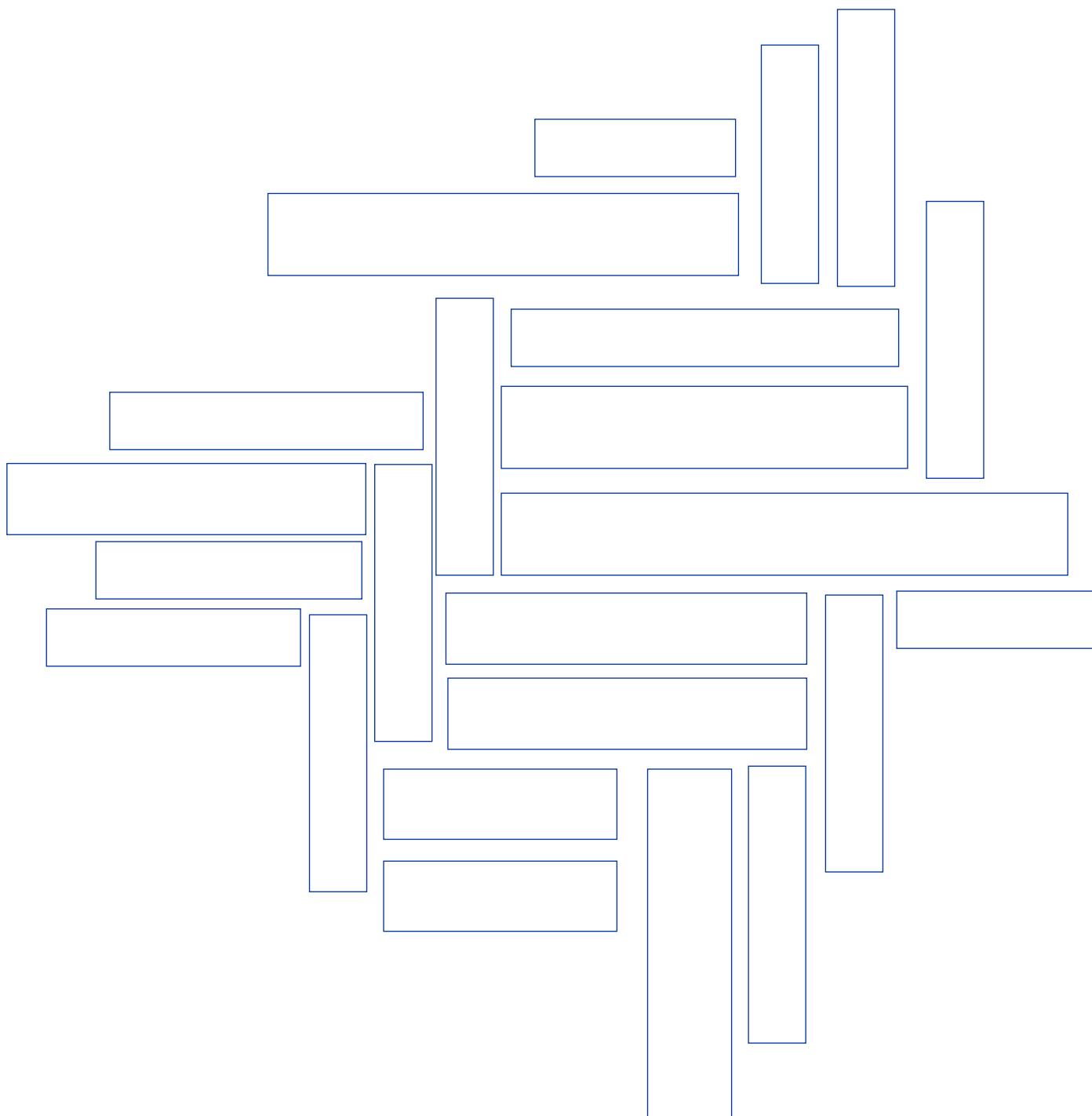
Féach ar an liosta seo d'aidiachtaí pearsanta.

Roghnaigh na focail a mheasann tú go mbaineann siad leat féin. Cruthaigh 'néal focal aitheantais' maidir leis an tuairim atá agat fút féin.



acadúil	praiseach	craiceáilte	discréideach	daingean
cruinn	séimh	cruthaitheach	ceannasach	solúbtha
inoiriúnaithe	ábalta	inchreidte	dinimiciúil	amaideach
gleoite	neamhimníoch	oilte	díograiseach	feidhmiúil
eachtrúil	cúramach	fiosrach	ait éifeachtach	foirmiúil
grámhar	lách	misniúil	gliondrach	macánta
ionsaitheach	réchúiseach	galánta	iomráiteach	cairdiúil
caoithiúil	aireach	slachtmhar	draíochtach	spraoiúil
airdeallach	cluanach	piotha	spreagúil	greannmhar
mealltach	ceanúil	péacach	seasmhach	fial
uaillmhianach	néata	réasúnta	maoithneach	séimh
spráúil	suaimhneach	cinntitheach	comhbhách	dea-chroíoch
buíoch	muiníneach	cuibhiúil	fuinniúil	iontach
ealaíonta	cliste	tiomnaithe	lán spraoi	cainteach
dearfach	inniúla	cinnte	díograiseach	áille
aclaíochta	sochair	aoibhinn	eiticiúil	snoite
tarraingteach	muiníneach	craiceáilte as	iontach	dathúil
álainn	tuisceanach	saobhchiall	spreagúil	sásta
mórtasach	coimeádach	cuimsitheach	tógtha	sláintiúil
dalba	cineálta	diongbháilte	uathúil	cabhrach
dána	cancrach	dílís	spleodrach	heirméiteach
cróga	calma	lán dínite	cóir	sárchumasach
éirimiúil	cuidiúil	díograiseach	fanaiceach	hipirghníomhach
leathan-	cróga	cantalach	dílís	
aighneachta	cúirtéiseach	dinimiciúil	faiseanta banda	

**NÉAL FOCAL AITHEANTAIS**





# AR FHIAFRAIGH TÚ RIAMH DÍOT FÉIN NA CEISTEANNA AG SEO A LEANAS?



- Cé hé mé?
- Cé hé mé, an chuid díom atá éagsúil ó mo thuismitheoirí? An chuid díom atá éagsúil ó mo dheartháireacha agus deirfiúracha?
- An duine mé a mbaineann daoine eile sult as mo chomhluadar? Conas a réitíonn mé le mo chuid chairde?
- Conas a éiríonn liom cairde a bheith agam agus mo chuid luachanna féin a choimeád ag an am céanna?
- Cén cineál duine a mbíonn mé tarraingthe chucu?
- An mbeidh dúil ag aon duine ar bith ionam riamh?
- Cén tslí a mbeidh mé in ann mo bheatha a shaothrú?
- Cad iad na rudaí a bhfuil mé in ann iad a dhéanamh go maith?
- Cad iad na láidreachtaí atá agam? Conas a éiríonn liom na deacrachtaí a bhíonn agam a shárú?
- Conas a éireoidh liom cur leis an saol mór agus tionchar a imirt air?
- Cad é do thuairim féin?

# CÉN FÁTH A BHFUIL TÚ AG CUR NA CEISTEANNA SEO?

- Ar smaoinigh tú riamh cén fáth go mbraitheann tú amhail is go bhfuil mearbhall ort faoi agus cén fáth a bhfuil tú ag cur na gceisteanna seo?
- Tréimhse don fhionnachtain atá san ógántacht, ina múnlaítear an fhéiniúlacht.
- Tá an chéim seo, céim trína dtéimid go léir sa turas ón leanbaíocht go dtí an aosacht, lán le ceisteanna a bhfuil freagraí agus míniúcháin le fáil ina leith.
- Is féidir leis a bheith corraitheach agus mearbhall mar thréimhse ag an am céanna.



## AIDHMEANNA



Sa cheacht seo:

- Gheobhaidh mé tuiscint níos fearr ar cé mise mé féin (m'fhéinaitheantas).
- Gheobhaidh mé amach píos faoi Chéimeanna den fhorbairt dhaonna de réir Erik Erikson.
- Déanfaidh mé scrúdú ar cad iad na rudaí a gcruthaíonn féiniúlacht an duine.

## TORTHAÍ



Faoi dheireadh an cheachta seo, beidh tú in ann:

- An téarma 'féinaitheantas' a shainmhíniú.
- Na gnéithe lena gcuimsítear féiniúlacht duine a lua agus a mhíniú.

# FÉACHAIMIS AIR GO GAR-AMHAIRC



AN  
FHÉIN-  
IÚLACHT

## CÉARD ATÁ I GCEIST LEIS AN FHÉINIÚLACHT?



- Is é an duine atá ionainn féin atá i gceist
- Is é an ghné atá ionainn a sainmhíonn cé muidne, mar dhaoine ar leith!
- Is é an sainmhíniú ar an fhéiniúlacht ná an duine atá ionat féin, an bealach a mbíonn tú ag smaoineamh tú fút féin, an bealach a bhreathnaíonn gach uile dhuine eile ort agus na saintréithe atá agat féin.
- Ar bhealaí éagsúla, táimid go léir mar an gcéanna. An féidir leat smaoineamh ar aon samplaí de sin?
- I roinnt bealaí eile táimid go léir éagsúla óna chéile. An féidir leat smaoineamh ar chúpla samplaí de sin?
- Sa cheacht seo, beimid ag féachaint ar ár bhféiniúlacht féin agus ar na rudaí a gcuimsítear le féiniúlacht an duine.

**ERIK ERIKSON:**  
NA hOCHT gCÉIM  
FORBARTHA

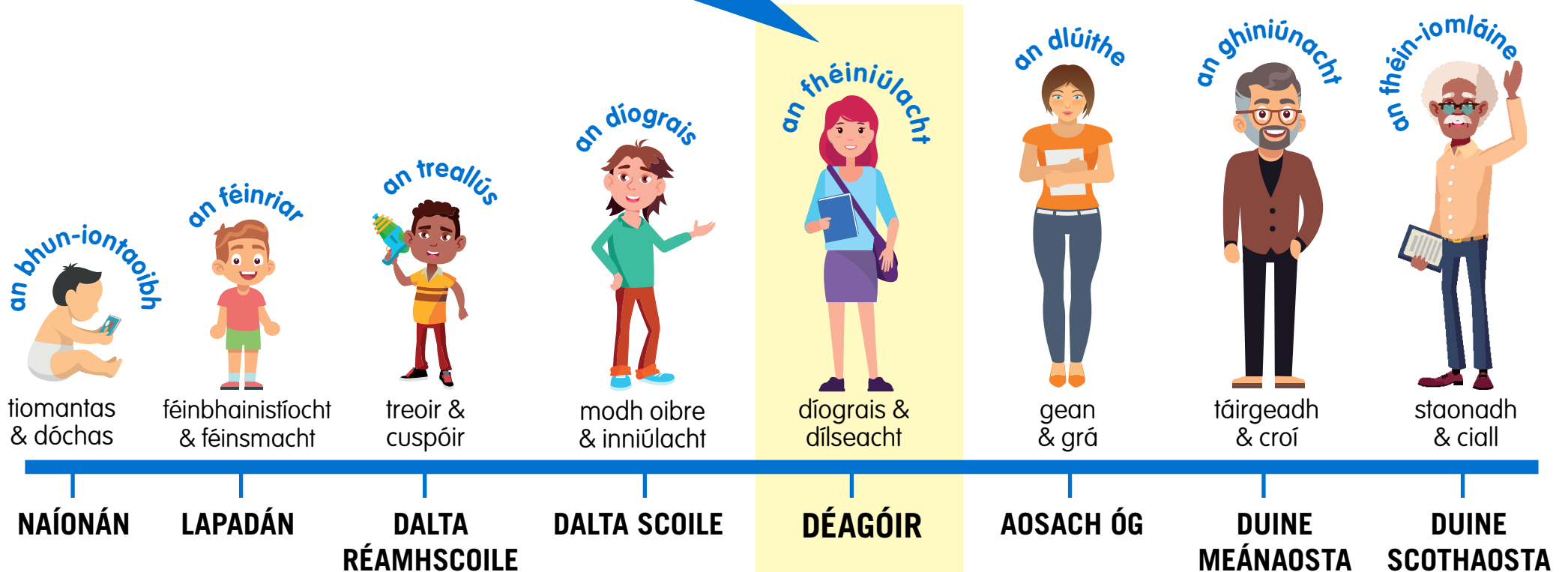


# CÉ HÉ ERIK ERIKSON?



- Múinteoir ón Ostair a d'aistrigh go Meiriceá.
- Spéis aige/aici sa tsochaí, sa chultúr, i bhforbairt an duine agus sa tsíceolaíocht.
- Cruthaigh sé teoiric faoi fhorbairt an duine (8 gcéim)

# TÁ 8 GCÉIM I DTEOIRIC FHORBARTHA DAONRA ERIKSON





# NA 8 gCÉIM DEN SAOL:

## CÉIM 1: AN MUINÍN



Forbraítear muinín an linbh nuair atá cúram agus gean ar fáil dó san idirghníomhaíocht atá aige.

## CÉIM 2: AN NEAMHSPLEÁCHAS



Tosaíonn an leanbh ag forbairt an tuiscint go bhfuil sé neamhspleách agus go bhfuil smacht pearsanta aige i ndáil lena chuid scileanna coirpiúla.

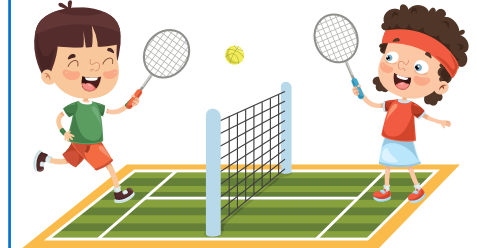
## CÉIM 3: AN TREALLÚS

Féach a Mham, dhoirt mé mo sú dom féin



Tosaíonn an leanbh ag tabhairt aghaidhe ar dhúshlán agus gníomhaíochtaí a phleanáil. Má thugtar tacaíocht dó ag an gcéim seo, éireoidh leis a bheith diongbháilte lena chuid cuspóirí.

## CÉIM 4: AN DÚTHRACHT



Tosaíonn an páiste ag taispeáint an cumas intleachta chun tasc a chríochnú.

## CÉIM 6: AN DLÚITHE



Cad a dhéanfaidh tú le do shaol?

Níl a fhios agam

Bíonn déagóirí ag iarraidh iniúchadh a dhéanamh ar cé hiad féin agus triail a bhaint as róil éagsúla.

## CÉIM 6: AN DLÚITHE



Is é an dúshlán is mó a bhíonn ag déagóirí ná conas caidreamh pearsanta grámhar a chruthú. Mura ndéantar amhlaidh fágtar go mbíonn an leanbh á leithlisiú féin.

## CÉIM 7: AN GHINIÚNACHT



Measaim gur cheart dúinn leanbh a bheith againn

Nuair a bhíonn daoine timpeall 40 bliain d'aois bíonn dúil acu rudaí a chruthú a bheidh ann nuair atá siad féin imithe.

## CÉIM 8: AN tIONRACAS



Tarlaíonn sé seo nuair atá an duine timpeall 65 bliana d'aois nuair atá an duine in ann machnamh siar a dhéanamh ar shaol fada.

## CÉIM 5



12 – 18 bliain

An  
Fhéiniúlacht

Tá na caidrimh  
is na gaolta a  
bhíonn againn  
lenár bpiaraí,  
chomh maith leis  
na daoine atá mar  
eiseamláirí againn,  
an-tábhachtach

Cé hé mé?

Cén cineál  
de dhuine a  
d'fhéadfainn a  
bheith?

# AN FHÉINIÚLACHT

Ba mhaith liom  
a bheith i mo  
dhochtúr.



Ba mhaith liom  
a bheith i mo  
...uhm...uhh...



Cén fáth a bhfuil sé  
deacair dom a bheith  
mar chuid den slua?



Cé hé mé féin?



# TRÁTH NA GCEIST FAOIN AITHEANTAIS

Roghnaigh na focail as na cinn atá ag seo thíos a mheasann tú go mbaineann siad leat féin. Déan iad a cóipeáil ón gclár agus cruthaigh 'néal focal aitheantais' maidir leis an tuairim atá agat fút féin:



## Aidiachtaí Pearsanta

acadúil	tarraingteach	aireach	cróga	cinnte	réchúiseach	tógtha	greannmhar
cruinn	álainn	cluanach	cúirtéiseach	aoibhinn	aisteach	uathúil	fial
inoiriúnaithe	mórtasach	ceanúil	craiceáilte	craiceáilte	éifeachtach	spleodrach	séimh
gleoite	dalba	néata	cruthaitheach	as saobhchiall	gliondrach	cóir	dea-chroíoch
eachtrúil	dána	suaimhneach	inchreidte	cuimsitheach	iomráiteach	fanaiceach	iontach
grámhar	cróga	muiníneach	oilte	diongbháilte	draíochtach	dílis	cainteach
ionsaitheach	éirimiúil	cliste	fiosrach	dílis	spreagúil	faiseanta	áille
caoithiúil	leathan-	inniúla	misniúil	lán dínite	seasmhach	banda	snoite
airdeallach	aighneachta	sochair	galánta	díograiseach	maoithneach	daingean	dathúil
mealltach	praiseach	muiníneach	slachtmhar	cantalach	comhbhách	solúbtha	sásta
uaillmhianach	séimh	tuisceanach	piotha	dinimiciúil	fuinniúil	amaideach	sláintiúil
spraíúil	ábalta	coimeádach	péacach	discréideach	lán spraoi	feidhmiúil	cabhrach
búíoch	neamhimníoch	cineálta	réasúnta	ceannasach	díograiseach	foirmiúil	heirméiteach
ealaíonta	cúramach	cancrach	cinntitheach	dinimiciúil	eiticiúil	macánta	sárchumasach
dearfach	lách	calma	cuibhiúil	fonnmhar	iontach	cairdiúil	hipirghníomhach
aclaíochta	réchúiseach	cuidiúil	tiomnaithe	dúthrachtach	spreagúil	spraíúil	

# EISEAMLÁIR

**DINIMICIÚIL** **CÚRAMACH** **SOLÚBTHA**  
ealaíonta **leathan-aighneachta**  
caoithiúil **buíoch** **CRUTHAITHEACH**  
uailmhianach **cinéalta** **acclaíochta**  
cóir **díograise**  
CINNINN

# AN FHÉINIÚLACHT

- Nuair atáthar ag caint faoin bhféiniúlacht, is gnách go mbítear ag caint faoi chairde; faoin teaghlach; faoi rudaí a dhéanann siad mar chaitheamh aimsire agus faoi údair shuime díobh; faoi áiteanna; reiligiúin agus cultúir
- Ar smaoinigh tú ar na hábhair sin?
- Cad eile ar a raibh tú ag smaoineamh?
- Cad é an difríocht idir d'aitheantas féin agus aitheantas duine eile?

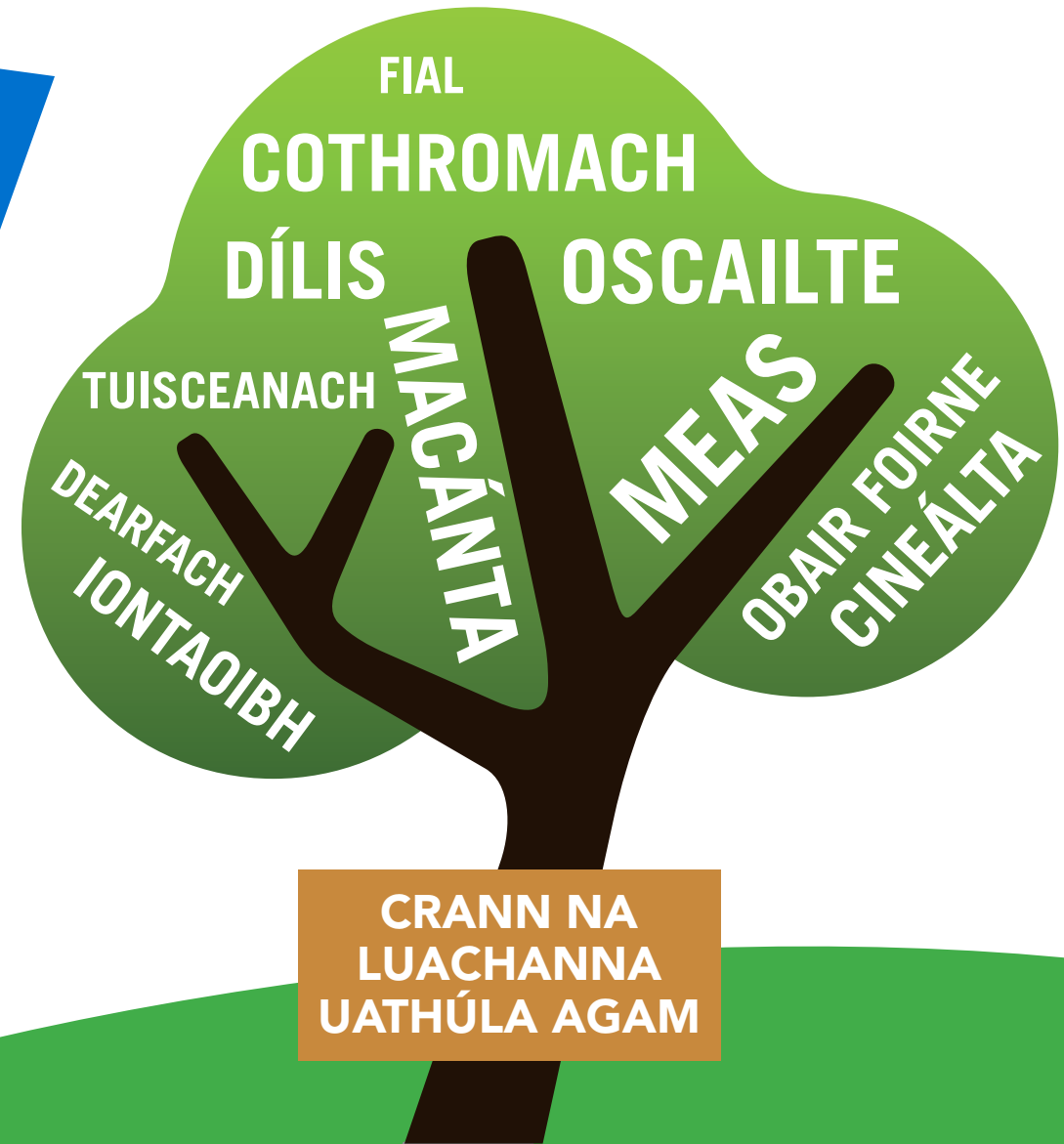


SÚIL SIAR

### An bhfuil tú in ann...

- Na gnéithe lena gcuimsítear féiniúlacht duine a lua agus a mhíniú.
- Néal Focal Aitheantas a dhearadh duit féin.

**NA LUACHANNA  
UATHÚLA  
AGAM FÉIN**





## AIDHMEANNA



Sa cheacht seo, déanfaidh tú scrúdú:

- ar an téarma ‘luachanna’.
- Ar an obair atá déanta ag daoine a bhfuil aithne pearsanta agat orthu, agus scrúdú ar na luachanna atá ag na daoine siúd.
- Ar na luachanna atá agat féin agus machnamh, leis, ar an gcaoi gur duine inspioráideach tú.

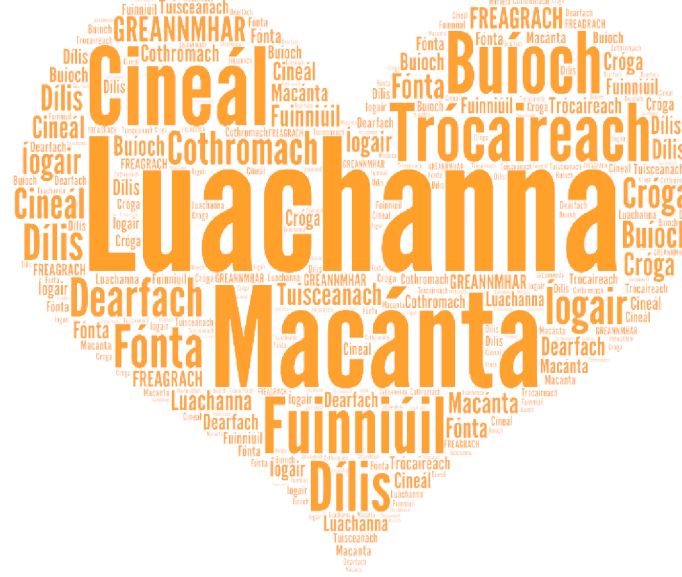
## TORTHAÍ



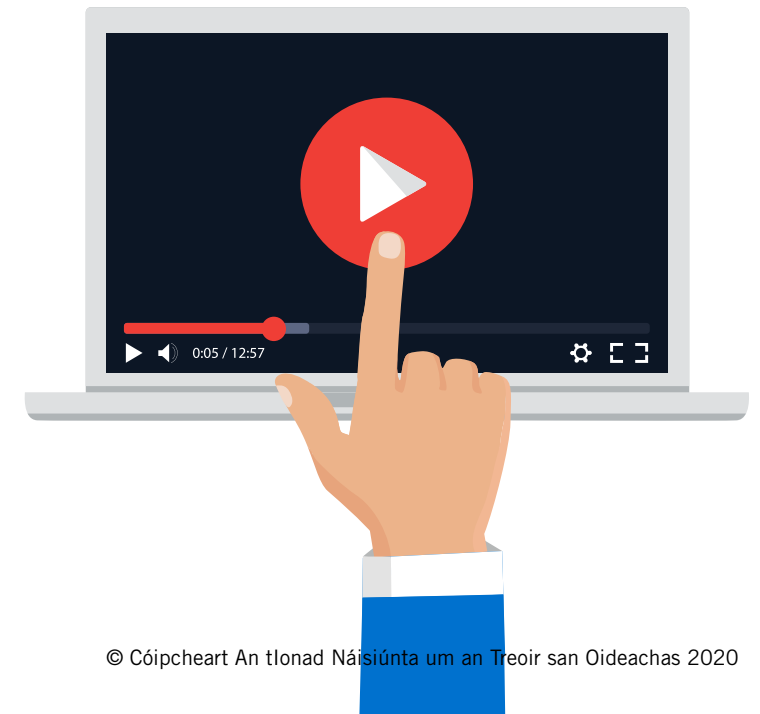
Faoi dheireadh an cheachta seo, beidh tú in ann:

- A mhíniú cad is brí le ‘Luachanna Uathúla’.
- Cur síos a dhéanamh ar chuid de na luachanna a bhíonn ag daoine spreagúla.
- Measúnú a dhéanamh ar an tionchar a bhíonn ag daoine inspioráideacha ar shaol daoine eile.
- Do chuid luachanna féin a shainaithint.
- Cur síos a dhéanamh ar an gcaoi gur eiseamláirí / duine inspioráideach tú féin.

# UATHÚLA AGAM FÉIN



- Cad is brí le Luach?
- <https://www.youtube.com/watch?v=om3INBWfoxY>



## DAOINE ATÁ LUACHMHAR DÚINN!

- Smaoinigh ar dhuine a bhfuil meas agat air.
- Roghnaigh duine a bhfuil aithne agat air, a bhfuil tionchar dearfach aige ar do shaol féin.
- Ba chóir go mbeadh an ‘ról-mhúnla’ seo ina dhuine aonair ar féidir leat muinín a bheith agat as nó muinín a bheith agat as, duine ar féidir leat brath air nuair atá tacaíocht ag teastáil uait ag uaireanta deacra i do shaol.
- Cad iad na luachanna atá ag an duine seo?
- Cén fáth a bhfuil meas agat air?

**ROINNT CÁILÍOCHTAÍ GUR FÉIDIR  
ÚSÁID CHUN CUR SÍOS A DHÉANAMH  
AR DHUINE SPREAGAGUIL**

Íogair

IONTAOBHACH

Dílis

Cróga

Dearfach

COTHROMACH

Fónta

Tuisceanach

Cúramach

Cineál

Trócaireach

Fuinniúil

FREAGRACH

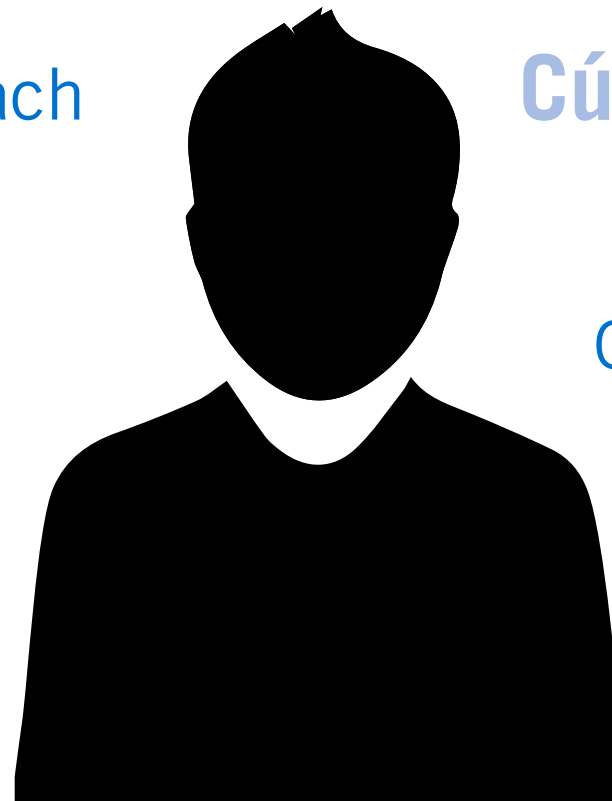
GREANNMHAR

Fial

Macánta

Othar

Buíoch



## SOLAS RADANTA NA GRÉINE

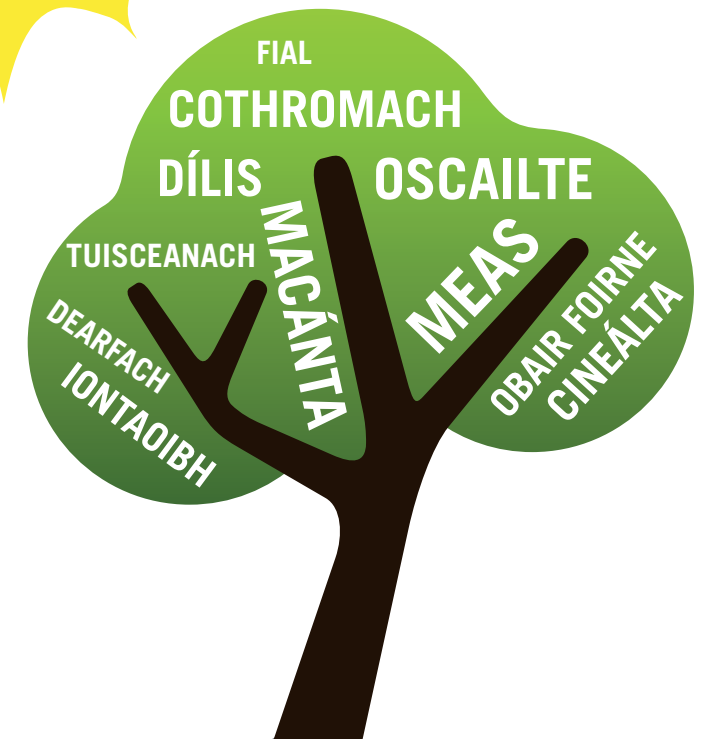


Cuidíonn solas radanta na gréine radanta le crann fás.

Sa chaoi chéanna, cuidíonn daoine eile linne fás.

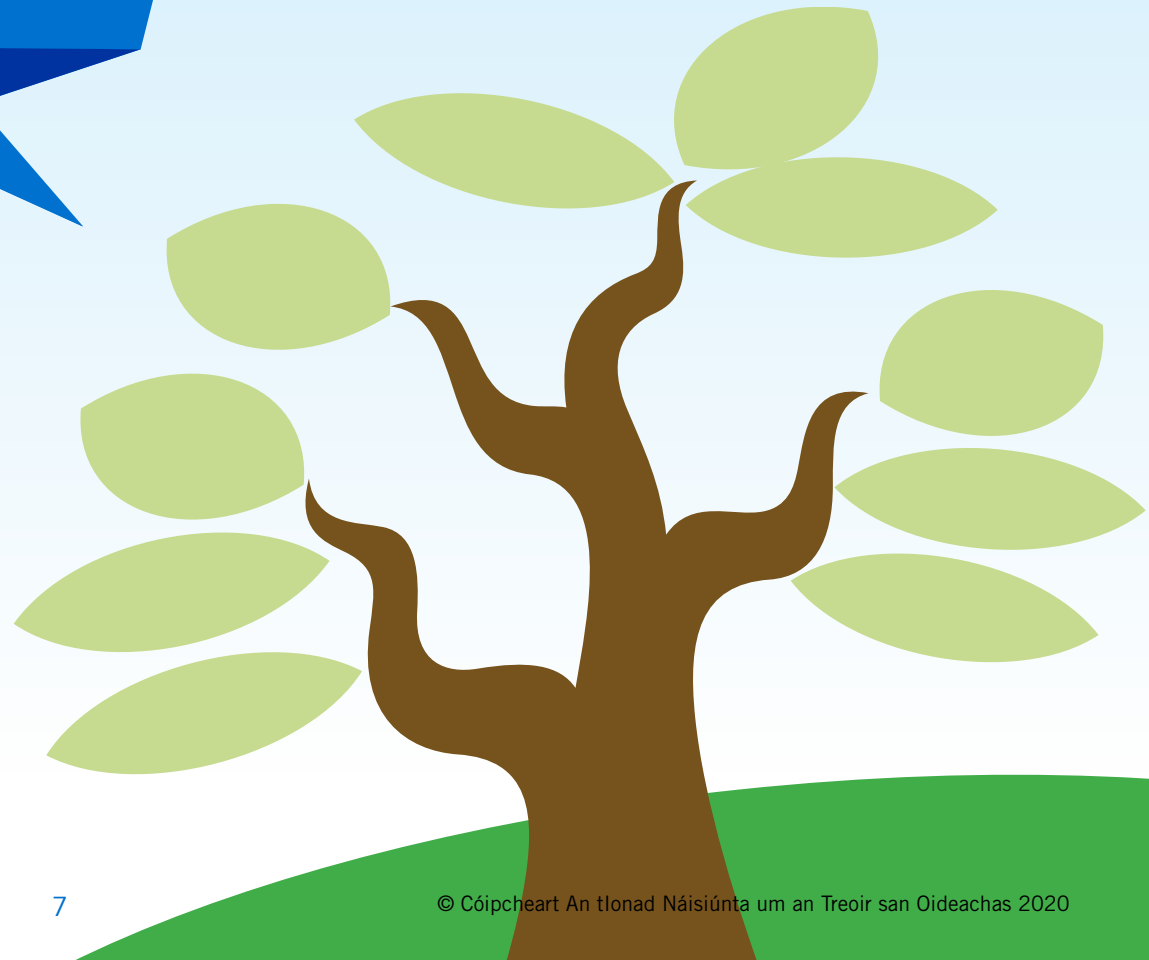
D'fhéadfá a rá, mar chomparáid a dhéanamh, go gcuidíonn leis an 'solas gréine' a thagann ó dhaoine eile linn agus muid ag fás. Ar an mbealach seo, is féidir le daoine eile a bheith ina 'Eiseamláirí Radanta' dúinn.

Ag smaoineamh faoi seo a thuilleadh, tá sé tábhachtach a choimeád i gcuimhne gur féidir LINN tionchar a imirt ar shaol daoine eile: is féidir linn cabhrú le daoine eile fás chomh maith! Is féidir linn a bheith mar 'Eiseamláirí Radanta' do dhaoine eile.



# SOLAS RADANTA NA GRÉINE/ EISEAMLÁIRÍ RADANTA

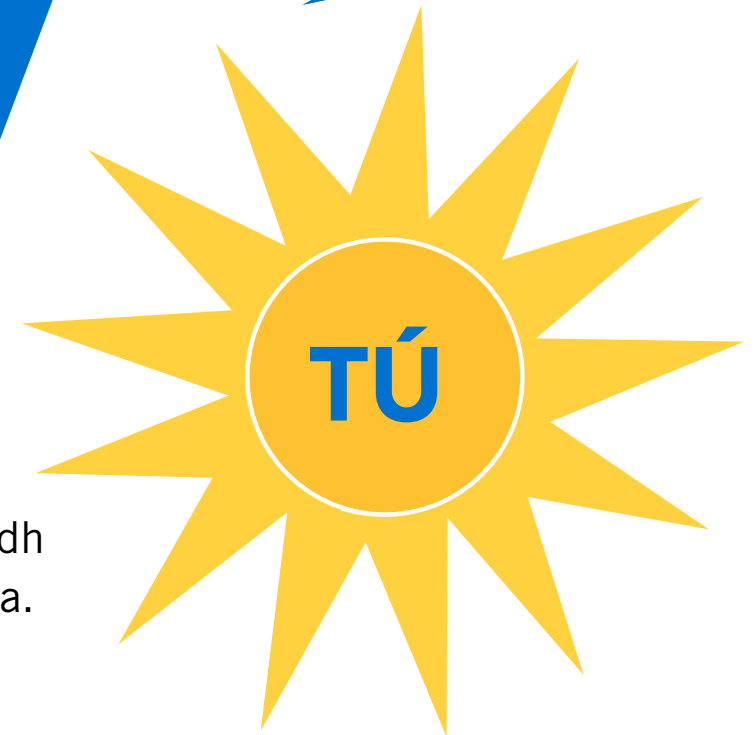
Déanaimis an bhileog oibre a líonadh  
chun machnamh a dhéanamh air seo:  
na duilleoga agus solas na gréine



# DUILLEOGA AGUS SOLAS NA GRÉINE

- Oscail an bhileog oibre “Eiseamláirí Radanta”, le do thoil.
- Cé hé an duine spreagúil atá roghnaithe agat féin? Scríobh síos ainm an duine seo i lár na gréine.
- Ansin, taobh istigh de na gathanna gréine, déan cur síos ar na cáilíochtaí atá ag an duine spreagúil seo agus a bhfuil meas agat orthu.
- Sna duilleoga crainn ar lár, déan cur síos ar an gcaoi a mbraitheann ionat féin mar gheall ar an duine seo.
- Nuair atá an pictiúr críochnaithe, is féidir leat é a dhathú.
- Agus é sin á dhéanamh agat, smaoinigh ar an siombalachas atá sa phictiúr seo.
- Déan comparáid idir na tionchair thábhachtacha atá ag solas na gréine ar dhuilleoga agus an tionchar dearfach a bhíonn ag daoine spreagúla ar dhaoine eile.

## IS DUINE SPREAGÚIL TÚ FREISIN, AGUS TÁ CÁILÍOCHTAÍ IONTACHA AGAT



- Ar an dara leathanach den bhileog oibre seo, déan an cleachtadh ach an uair seo is duitse féin ar a mbeifeá ag déanamh tagartha.
- Scríobh síos d'ainm féin i lár na gréine.
- Ansin, taobh istigh de na gathanna gréine, déan cur síos ar na cáilíochtaí atá AGAT FÉIN agus a bhfuil meas agat orthu.
- Scríobh síos ainmneacha na ndaoine sin a bhfuil tionchar dearfach agat orthu i nduilleoga an chrainn.
- Nuair atá an pictiúr críochnaithe, is féidir leat é a dhathú.
- Agus é sin á dhéanamh agat, smaoinigh ar an siombalachas atá sa phictiúr seo.



# SÚIL SIAR

## An bhfuil tú in ann...

- A mhíniú cad is luach ann.
- Cur síos a dhéanamh ar chuid de na cáilíochtaí / luachanna a mbíonn ag daoine spreagúla.
- Measúnú a dhéanamh ar an tionchar a bhíonn ag daoine / eiseamláirí inspioráideacha ar shaol daoine eile.
- Sainaithin an chaoi a bhfuil siad mar eiseamláirí / dhaoine inspioráideacha, agus déan cur síos air sin.

**NA LUACHANNA UATHÚLA AGAM FÉIN - BILEOG OIBRE**

**EISEAMLÁIRÍ  
RADANTA**

**1.**

Scríobh síos ainm an duine spreagúil i lár na gréine.

**2.**

I ngach aon cheann de na gathanna gréine scríobh cáilíocht amháin atá ag an duine sin agus a bhfuil meas agat air mar gheall air.

**3.**

I duilleoga an chrainn, scríobh síos cad iad na mothúcháin a bhíonn agat mar gheall ar an duine seo.

Mar shampla: “Duine foighneach is é an duine spreagúil roghnaithe agam agus cuidíonn sé dom gan a bheith chomh cráite sin nuair nach dtarlaíonn rudaí de réir mar a bhí mé ag iarraidh.”



MO GHUTH FÉIN AGUS  
AN BEALACH A gCUIRIM  
MÉ FÉIN IN IÚL



**MO GHUTH FÉIN AGUS AN BEALACH A gCUIRIM  
MÉ FÉIN IN IÚL - PLEAN DON CHEACHT**



## **NODANNA IS TÁBHACHTAÍ CHUN CUR I LÁTHAIR A DHÉANAMH**

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

## AIDHMEANNA



Sa cheacht seo:

- A chuidiú leat a bheith ar do shuaimhneas agus muiníneach agus tú ag labhairt os comhair daoine eile.
- Ullmhaigh don cur i láthair a thabhairt.

## TORTHAÍ

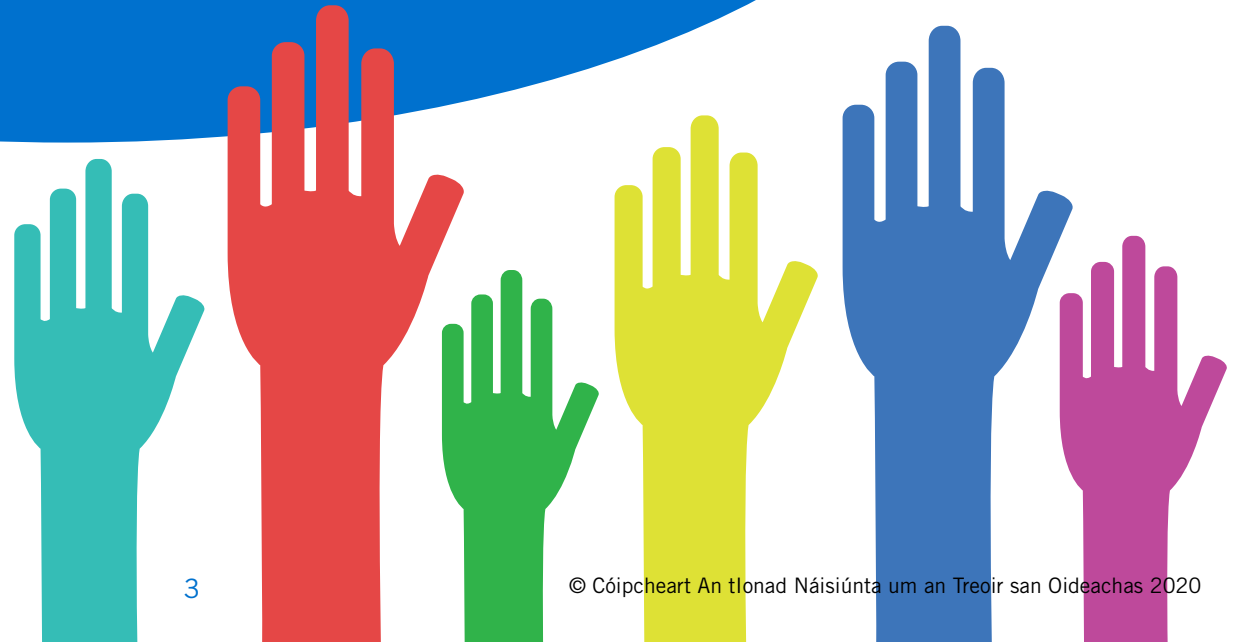


Faoi dheireadh an cheachta seo, beidh tú in ann:

- Níos mó muiníne a bheith agat chun cur i láthair a thabhairt do lucht féachana.
- Tabhairt faoi deara conas is féidir dul i bhfeidhm ar an lucht féachana nuair atá tú ag caint.
- Nodanna chun cur i láthair a thabhairt a shainaitheint.

Plé 1:

**An féidir leat smaoineamh siar ar am a raibh  
ort labhairt os comhair grúpa mór daoine.**



Plé 2:

I mbeirteanna ... an féidir libh an méid seo a leanas a fhreagairt:

**Dá n-inseofar duit go raibh ort  
óráid a thabhairt don rang,  
conas a mhothófa faoi?**

Smaoinigh ar:

- Na chéad mhothúcháin atá agat faoi.
- Conas a bhraitheá agus tú ag siúl suas leat os comhair an ranga.
- Do chuid mothúchán díreach sula dtosaíonn tú ag caint.
- Do chuid mothúchán tar éis a bheith ag caint.



# AISEOLAS FAOIN RANG





# LEIDEANNA CUIDIÚLA

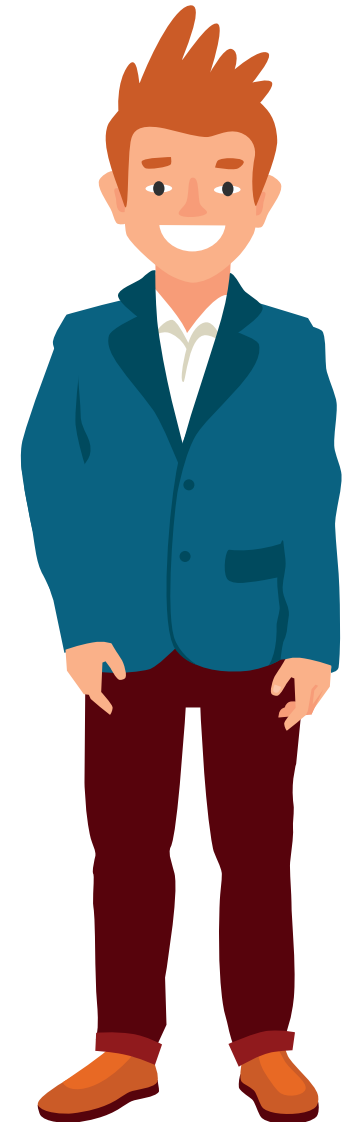


## LEID 1: CONAS SEASAMH

- Tá sé tábhachtach an seasamh ceart a ghlacadh.
- Bí an dá chos agat ar an talamh agus tú i do sheasamh (coinnigh iad righin sochair ... coinneoidh sé sin tú a bheith ‘daingnithe ar talamh’).
- Fág spás timpeall ar leithead do ghualainn idir do dhá chois (Ba chóir go mbraitheann tú compordach agus sochar).
- Déan cinnte de go bhfuil do ghuailí siar, seachas crochta suas taobh thiar de do chluasa.
- Má dhéanann tú é sin beidh tú ag seasamh suas go hard, beidh tú ag glacadh le lán d’airde, rud a fhágfaidh go mbeidh an cuma ort go bhfuil tú lán muiníne.

### **Bí cúramach!**

- Ná seas le do chosa ró-chóngarach ar eagla go mbeidh tú ag luascadh ó thaobh go taobh.



## LEID 2: CONAS MO CHUID NÓTAÍ A CHOIMEÁD

- Coinnigh do chuid nótaí ag leibhéal an choim seachas os comhair d'aghaidh.

### **Bí cúramach!**

- Más rud é go bhfuil do chuid nótaí á coimeád agat os comhair d'aghaidh ní bheidh an lucht éisteachta in ann tú a chloisteáil i gceart!



## LEID 3: CONAS A BHEITH AR DO SHUAIMHNEAS

- Má bhíonn sé deacair duit a bheith ag déanamh cur i láthair, d'fhéadfadh sé a bheith deacair fanacht socair agus suaimhneach agus tú ag smaoineamh faoi é a dhéanamh.
- Rogha amháin atá ann ná aird a thabhairt don anáil. Déan é a mhoilliú agus déan cinnte de go bhfuil tú ag anáil go domhain. Déan cinnte de go stadann tú chun anáil a dhéanamh ó am go chéile le linn duit an cur i láthair a thabhairt freisin.
- Más féidir leat tú féin fanacht ar do shuaimhneas, is cinnte go mbeidh an cur i láthair a dhéanann tú níos fearr dá bharr. Más féidir leat taitneamh a bhaint as, i ndáiríre, freagróidh an lucht féachana dó sin agus rachaidh tú i bhfeidhm orthu níos mó. Tiocfaidh feabhas mór ar an gcur i láthair agus ar do mhuinín freisin. Is mór is fiú triail a bhaint as.



## LEID 4: CONAS D'ANÁIL A THARRAINGT

- Tá sé an-tábhachtach an anáil a dhéanamh i gceart!!
- Cuir lámh amháin ar do bholg agus an lámh eile ar do bhrollach. Ghlac anáil dhomhain, ag tabhairt faoi deara cén lámh a bhogann. Déan iarracht do bhrollach a choinneáil buanseasta agus smaoineamh ar anáil isteach i do bholg agus tú ag glacadh do anáil. Ansin scaoil amach an anáil go mall, amhail is go bhfuiltear ag ligean an t-aer amach as balún.
- Nuair atá an anáil iomlán sin glactha agat, seans nach mbeidh a fhios agat cad ba cheart a dhéanamh leis. Seachas é a choimeád istigh i do chorp, bain úsáid as an anáil sin chun cabhrú le do chuid focal a scaoileadh amach, agus é a ligean amach go cothrom agus tú ag labhairt.
- Ar feadh an chuid eile den chaint, glac an anáil isteach go deas mall trí do shrón agus scaoil amach í trí do bhéal.

## LEID 5: TARRAING MEANGADH GÁIRE

- Má tá meangadh gáire cairdiúil, cuirfidh sé in iúl don lucht féachana go bhfuil tú compordach ionat féin.
- Beidh an cuma ort go bhfuil tú socair suaimhneach dá bharr.

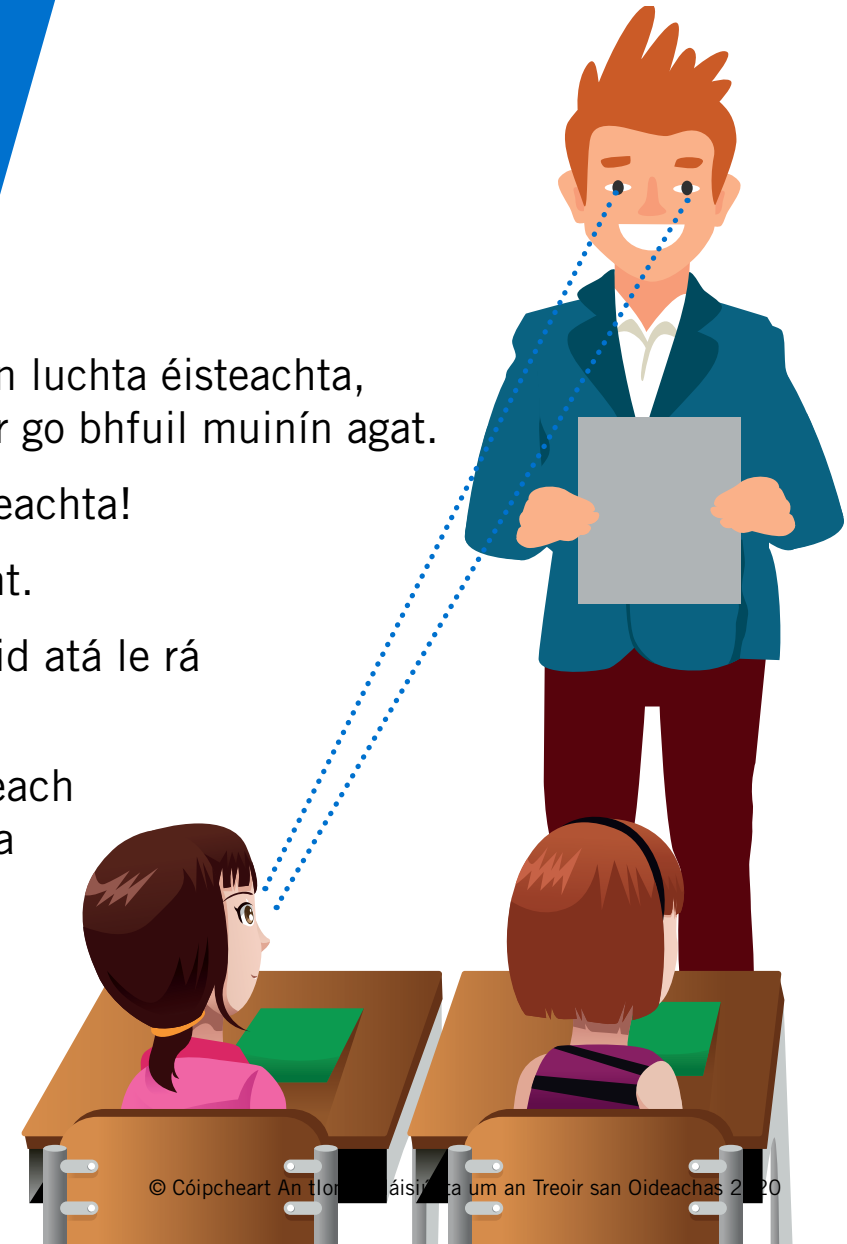


### **An bhfuil a fhios agat?**

Is féidir le meangadh gáire a bheith de chuidiú chun an imní, an brú fola, agus do ráta croí a laghdú, rud a chuirfidh ar do shuaimhneas tú agus tú ag caint ag an gcur i láthair!

## LEID 6: D'FHÉACH AR AN LUCHT ÉISTEACHTA SNA SÚLA

- Má dhéanann tú meangadh gáire agus má fhéachann tú i súl an lucht éisteachta, beidh tú ag déanamh nasc leo agus beidh an cuma ort dá bharr go bhfuil muinín agat.
- Beidh sé níos éasca duit dá bharr freagra a fháil ón lucht éisteachta!
- Féach suas ar an lucht éisteachta le linn duit a bheith ag caint.
- Cuidíonn sé leis an lucht éisteachta suim a tharraingt sa mhéid atá le rá agat má féachann tú ina súile.
- Cuidíonn an leid bheag seo leat gan a bheith chomh neirbhíseach sin, toisc go bhfuil tú ag caint le daoine aonair seachas le slua mór daoine nach bhfuil aithne agat orthu, agus beidh cuma an-ghairmiúil ort, dá bharr!
- Má tá an-deachracht agat teagmháil súl a dhéanamh, ní gá duit díriú ar aon duine amháin, is féidir leat breathnú amach ar chúl an tseomra.



## LEID 7: MÁ DHÉANANN TÚ DEARMAD AR AN RUD A RAIBH TÚ AG SMAOINEAMH AIR

- Ná bí buartha faoi - ná dearmad go dtarlaíonn sé an t-am ar fad. Bímid go léir neirbhíseach uaireanta, bíonn abairtí ag dul amú orainn go léir.
- Má dhéanann tú dearmad ar an rud faoina raibh tú ag caint nó má éiríonn tú neirbhíseach, bain anáil dhomhain agus tosaigh arís!
- Déan iarracht fuaimeanna ar nós ‘mmmm’, ‘errr’, ‘uhhh’ srl a úsáid! Agus ná húsáid an focal ‘like’ nó an iomarca!
- Tóg nóiméad chun féachaint siar ar do chuid nótaí





## LEID 8: CUIR UIMHREACHA AR DO NÓTAÍ

- Má tá tú ag úsáid luaschártaí nó leathanaigh cuir uimhreacha orthu!
- Mar sin, má thiteann leathanach ar lár beidh a fhios agat cén áit ba cheart dó a bheith sa sraith leathanach!
- Bain úsáid as an scríbhneoireacht mhór shoiléir i do chuid nótaí (agus cuir béim ar na pointí tábhachtacha iontu).



## LEID 9: ÚSÁID AN ACHOIMRE AGUS AN T-ATHRÁ

- Ag deireadh na cainte, glac anáil dhomhain agus déan achoimre ar na pointí is tábhachtaí!



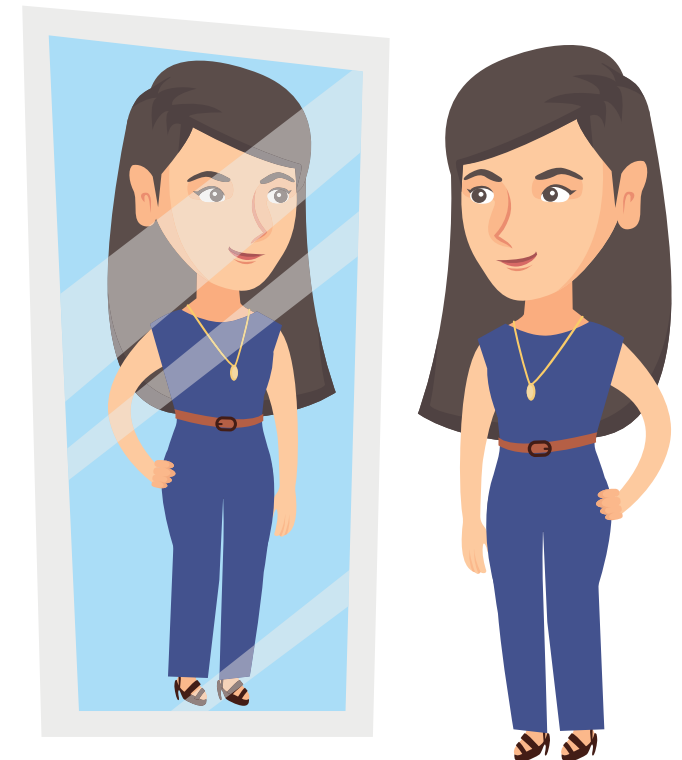
# LEID 10: DÉAN CLEACHTADH AIR, AGUS É Á RÁ OS ARD

- Ar chuala tú riamh gur cleachtadh a dhéanann máistreacht! Is fíor é sin!
- Beidh tú níos compordaí le do chur i láthair má dhéanann tú é a chleachtadh arís agus arís eile!
- Déan iarracht duine sa bhaile a fháil atá in ann éisteacht leat agus tú ag cleachtadh!



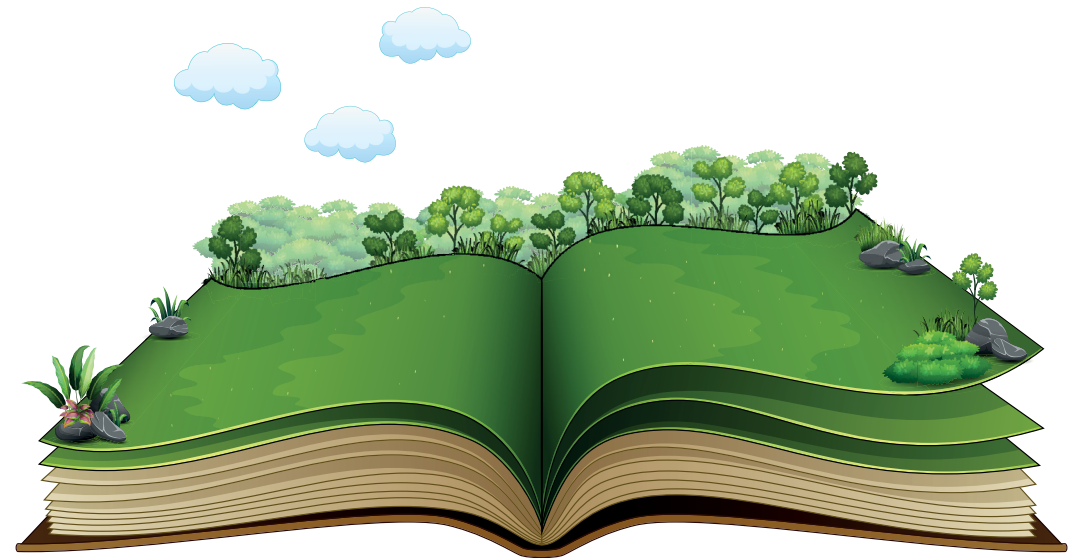
## LEID 11: DÉAN CLEACHTADH AIR OS COMHAIR SCÁTHÁIN

- Seas os comhair scátháin agus déan cleachtadh ar an gcur i láthair.
- Déan cinnte go gcloíonn tú leis an teorainn ama atá i gceist.
- Déan iarracht a shamhlú go bhfuil tú ag barr an tseomra ranga agus tú ag labhairt. Sa tslí sin ligfear duit cleachtadh a dhéanamh ar ghluaiseacht na cainte, ar cé chomh tapúla agus atá tú ag caint, ar na comharthaí láimhe a dhéanann tú, agus chomh maith leis sin beidh sé de chuidiú duit gan dearmad a dhéanamh air gur cheart duit meangadh gáire a tharraingt nuair atá tú ag caint.
- Rachaidh tú i dtaithe ar an ábhar agus ar an ghluaiseacht atá i gceist chun an fhaisnéis a chur in iúl. Tar éis roinnt cleachtaidh, beidh tú níos compordaí agus beidh níos mó muiníne agat.



## LEID 11: AN CHAINT A PHLEANÁIL

- Déan do chaint a phleanáil roimh ré!
- Is cuid de dhúchas an duine go dtéann scéalta i bhfeidhm orthu.
- Cuidíonn scéalta linn aird a thabhairt ar rudaí, agus rudaí a mheabhrú freisin.
- Más féidir leat scéalta a úsáid i sa chur i láthair, beidh sé de chúnamh don lucht éisteachta suim a choimeád sa mhéid atá le rá agat agus é a chuimhneamh ina dhiaidh.
- Is smaoineamh maith é tosú le scéal, ach tá leid eile níos ginearálta ann chomh maith: ní mór go mbeadh cruth ag an gcur i láthair amhail is gur scéal atá ann; agus ní mór tús, lár agus deireadh a bheith ann, mar sin!



## LEID 13: BAIN TAIRBHE AS DO CHUID SAMHLAÍOCHTA

- Má tá na néaróga ag fáil an ceann is fearr ort, déan iarracht smaoineamh gur coiníní beaga atá sa lucht féachana! B'fhéidir go gcuirfeadh sé sin sciotáil gháire ort, ach cuirfidh sé ar do scíth thú ina dhiaidh!



**ANOIS, BAIN TRIAIL  
AS TÚ FÉIN...**

Cén chomhairle a thabharfá do dhuine  
a raibh inní orthu caint a thabhairt do  
lucht féachana?

Ullmhaig Billeog  
Leideanna

# SÚIL SIAR

## An bhfuil tú in ann...

- Tabhairt faoi deara conas is féidir dul i bhfeidhm ar an lucht féachana nuair atá tú ag caint.
- Leideanna a aithint chun cur i láthair a dhéanamh níos éasca.



NA LUACHANNA UATHÚLA AGAM FÉIN - BILEOG OIBRE

## IS EISEAMLÁIR MÉ DO DHAOINE EILE

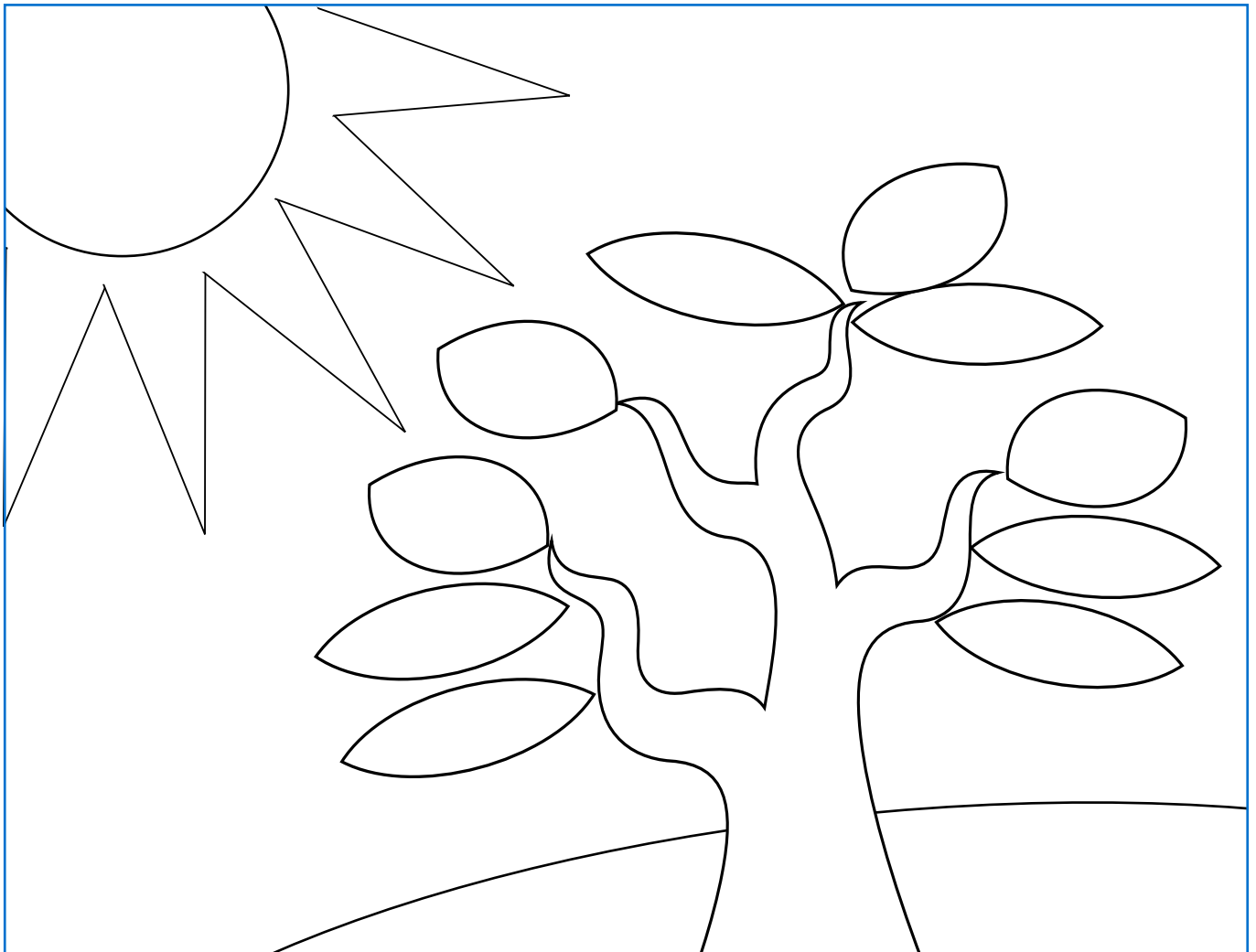
**Is duine inspioráideach mé chomh maith, agus is féidir liom a bheith  
mar dhea-eiseamláir do dhaoine eile.**

**Cad iad na cáilíochtaí dearfacha atá agam?**

Scríobh síos d'ainm féin i  
lár na gréine agus saintréith  
dhearfach ar gach aon cheann  
de na gathanna gréine.

Scríobh síos ainmneacha  
na ndaoine a bhfuil tionchar  
agat orthu ar dhuilleoga an  
chrainn.

Déan é a dhathú  
nuair atá tú  
críochnaithe.



LITIR CHUIG AN EISEAMLÁIR AGAM

Dáta:

A  a chara,

Is duine spreagúil dom thú toisc gur:

Bíonn na mothúcháin seo a leanas agam, mar gheall ar an tionchar atá agat orm:

Rud tábhachtach atá foghlamtha agam uait:

Is duine tábhachtach i mo shaol thú toisc gur:

Ó