





## TORTHAÍ FOGHLAMA

Beidh na daltaí in ann:

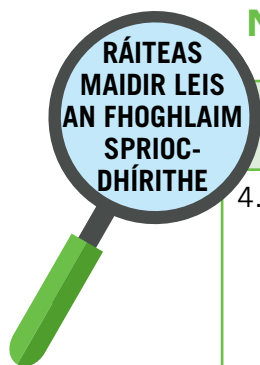
- Scrúdaigh na bealaí a bheidh ar fáil dóibh nuair a bheidh siad críochnaithe sa scoil agus sainaithean cé acu de na bealaí a d'fhéadfadh a bheith oiriúnach dóibh.
- Déan amach cad iad na hábhair sa tsraith shóisearach a bhfuiltear in ann a dhéanamh sa scoil ina bhfuil siad chomh maith leis na nithe nach mór iad a bheith curtha san áireamh agus na hábhair á roghnú acu. Beidh siad ag tosú ag déanamh amach cad iad na hábhair atá oiriúnach dóibh chomh maith.
- Déan machnamh ar gach aon cheann de na gnéithe tábhachtacha atá i shaol an dalta agus ar na bealaí chun saol dea-chothromaithe a bhainistiú ag féachaint do na héilimh éagsúla atá ann agus dá gcuid spriocanna féin.



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

- Déanfaidh na daltaí machnamh ar 'Roth Mór an tSaoil' agus tabharfaidh siad aird ar na gnéithe éagsúla dá saol agus ar an gcaoi a bhfuiltear ag éirí leis i dtaca leis na gnéithe éagsúla sin go léir.
- Déanfaidh na daltaí liosta de na roghanna a bheidh acu amach anseo agus a bheadh suim acu ar bhealach ginearálta a lua. Tabharfaidh siad faoi deara cén fáth a bhfuil spéis acu sna roghanna áirithe seo agus tabharfaidh siad faoi deara cén háit agus conas is féidir leo tuilleadh faisnéise a fháil faoi na roghanna seo
- Déanfaidh na daltaí póstaer 'Mé Féin A Chur I Láthair' ar a léireofar a luachanna, a gcuspóirí, a scileanna agus a roghanna uathúla srl atá aitheanta ag an dalta. Cuirfidh sé seo bonn eolais faoina slite beatha/roghanna saoil.

## NAISC LEIS AN TSRAITH SHÓISEARACH



Ráiteas ar an Fhoghlaim	Sampla den méid atá foghlamtha san Aonad atá gaolmhar leis
4. Déanann sé saothair ealaíne a chruthú agus a chur i láthair agus tuigeanann sé an próiseas agus na scileanna atá i gceist chun amhlaidh a dhéanamh.	Iarrtar ar na daltaí póstaer a dhéanamh chun iad féin agus a bhFoghlaim a Bhaineann le Treoir a chur in iúl. Spreagtar iad chun bealaí éagsúla a úsáid chun a dtréithe uathúla a chur in iúl. Agus póstaer á dhéanamh a léireofar iad mar dhaoine ar leith, beidh na daltaí in ann a thuiscint gur daoine aonair iad agus go bhfuil a slí féin le haimsiú acu sa saol.
23. In ann smaoineamh a thabhairt ón gcoincheap ar aghaidh le bheith curtha i gcrích.	Déanfaidh na daltaí plé ar an iliomad roghanna a bheidh acu tar éis dóibh a bheith críochnaithe sa scoil agus tosódh siad ag déanamh roghanna bunaithe ar an tuiscint seo. Mar shampla, tuigfidh na daltaí an tábhacht a bhaineann le rogha ábhair ar a gcosáin tar éis dóibh an scoil a chríochnú.
11. Gnómháíonn sé chun a fholláine, agus a shláinte féin, agus folláine agus sláinte daoine eile, a chosaint agus a chur chun cinn	Foghlaimoidh na daltaí faoi dhearcadh saoil cothrom agus faoin tionchar dearfach a d'fhéadfadh a bheith aige sin ar a bhforbairt agus ar a bhfolláine.

NAISC LEIS AN TSRAITH SHÓISEARACH *ar leanúint*SÚIL GÉAR AR  
SCILEANNA  
RÍTHÁBHACHTACHA

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

Scil lárnach	Sampla de ghníomhaíocht foghlama don dalta a d'fhéadfadh a dhéanamh
Mé féin a bhainistiú	Gheobhaidh na daltaí amach faoi na scileanna atá acu agus faoi na scileanna ar mhaith leo iad a fhorbairt amach anseo.
Ag coinneáil slán	Foghlaimoidh na mic léinn an tábhacht a bhaineann le cur chuige cothrom a bheith agat i leith an tsaoil. Tuigfidh siad nach n-éiríonn go maith le gach gné de shaol an duine an t-am ar fad agus gur gnách go n-athraítear roghanna uaireanta.
Eolas agus Smaointe a Bhainistiú	Trí bheith fiosrach fúthu féin, déanfaidh na daltaí faisnéis fúthu féin a bhailiú, a thaifeadadh agus a chur in eagar. Déanfaidh na daltaí machnamh ar cé hiad féin mar dhuine agus ar cad é ann tionchar atá aige sin ar na bealaí agus roghanna atá ann dóibh.

SÚIL GHÉAR  
AR THÁSCAIRÍ  
DEN  
FHOLLÁINE

Táscaire den Fholláine	Táscaire	Sampla den méid atá foghlamtha san Aonad atá gaolmhar leis
Athléimneach	An gcreidim féin gur féidir rath a bhaint amach má dhéantar obair chrua?	Sa cheacht 'Mo Roghanna' tugtar deis do na daltaí machnamh a dhéanamh ar na bealaí iomadúla a bheidh ann dóibh tar éis dóibh an scoil a chríochnú. Faigheann siad amach nach bhfuil aon chur chuige 'aon mhéid a oireann do chách' ann i dtaca leis sin agus gur féidir leo, ach iarracht a dhéanamh, an rogha a roghnaíonn siad dóibh féin a bhaint amach.
Responsible	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 ar 'An Chothromaíocht Saoil Agam' déanann na daltaí machnamh ar an gcaoi ar féidir leo níos mó cothromaíochta a chur lena saol. Féachtar ar an bpictiúr níos leithne leis: cad iad na réimsí ina bhfuiltear ag déanamh go maith agus cad iad na réimsí a bhféadfadh aird áirithe a bheith ag teastáil uathu chun a bhfolláine féin, agus folláine daoine eile, a chur chun cinn.
Meas Orm	An mbraitheann mé go n-éistear liom agus go bhfuil ag daoine meas orm?  An léiríonn mé cúram agus meas ar dhaoine eile?	Sa cheacht 'Mé Féin A Chur I Láthair', déanann na daltaí póstaer ina gcuireann siad iad féin i láthair do dhaoine eile. Cuireann siad an póstaer seo i láthair ina ngrúpaí beaga agus tugann sé seo deis dóibh mothú go n-éistear leo agus go bhfuil meas orthu sa tslí ina bhfuil siad mar dhaoine. Caithfidh siad cúram agus meas a thaispeáint do dhaoine eile a dhéanann an cur i láthair.



## MEASÚNACHT

**Suimitheach:** Déanann na daltaí machnamh ar na roghanna ábhair a d'fhéadfadh siad a roghnú don tsraith shinsearach. Tá na daltaí in ann a mhíniú cén fáth ar roghnaigh siad na hábhair áirithe seo agus tagairt a déanamh dá scileanna / spéiseanna pearsanta agus dá spéiseanna nó dá gcuspóirí don todhchaí.



## ACMHAINNÍ AGUS NAISC GHRÉASÁIN ATÁ ÁISIÚIL

Tá acmhainní forbartha ag an NCGE i gcomhpháirtíocht le 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](http://www.careersportal.ie)



**MO SCILEANNA**  
CAD IS SCIL ANN AGUS  
CÉN FÁTH A BHFUIL SIAD  
TÁBHACHTACH



## AIDHMEANNA



I gceacht an lae inniu beidh tú ag déanamh i mscrúdú ar:

- Cad is scil ann agus ar an fáth a bhfuil siad tábhachtach.

## TORTHAÍ



Faoi dheireadh an cheachta seo, beidh tú in ann:

- A mhíniú cad is scil ann.
- Tabhair samplaí den chaoi ar féidir do scileanna a aistriú chuig suíomhanna éagsúla.

# MO SCILEANNA

Den chéad dul síos...  
Cad is Scil ann?



## CAD IS SCIL ANN?

Is éard is scil ná rud atá tú in ann é a dhéanamh go maith:

Féadfar a bheith cuimsithe leis seo scileanna a bhfuil:

- oiliúint agat ina leith.
- siad forbartha agat as obair dheonach a dhéanamh.
- siad faighte agat as a bheith páirteach i ngníomhaíochtaí sóisialta.

### Mar shampla:

Táim go maith ag an gcumarsáid. Labhraím le mo thuismitheoirí agus le mo chairde go measúil; bímse ag éisteacht le daoine agus bímse ag caint leo ar bhealach inar féidir leo mé a thuiscint go breá soiléir.

## CAD IS SCIL INAISTRITHE / SCIL BHOG ANN?

- Is éard is scil bhog ná scil atá forbartha agat agus ar féidir í a aistriú ó aon réimse amháin go dtí ceann eile.
- Is féidir chuile scil agus iniúlacht a aistriú - ag brath ar an réimse dá bhfuil siad á n-aistriú agus ar an réimse ónar tháinig siad.
- I dtaca leis sin, féadfar a chuimsiú: scileanna atá forbartha agat sa bhaile, le linn duit a bheith ar scoil, ag déanamh spóirt, ceoil, na drámaíochta, le linn duit a bheith ag obair go deonach, ag baint taitneamh a bhaint as do chuid caitheamh aimsire; is féidir aon rud ar bith atá déanta agat aistriú.
- Má tá tú in ann scil a úsáid i gcás amháin, ba cheart go mbeifeá in ann í a úsáid i gcás eile, i bpost mar shampla, fiú más rud é nach bhfuil an cuma air go bhfuil baint iomlán ag an bpost sin leis an taithí fostaíochta nó leis an taithí san oideachas atá agat.



**INIOMPARTHACHT  
SCILEANNA  
INAISTRITHE**

EISEAMLÁIR

MO SCILEANNA

## Scil Inaistrithe: AN OBAIR FOIRNE



Cén réimse ina bhfuil an scil seo in úsáid / forbartha agam?



**Ag glacadh páirt sa spórt foirne**



Cén réimsí ar féidir liom an scil seo a aistriú chucu?



**An Obair Grúpa le haghaidh an C.B.A.**

Cén réimse ina bhfuil an scil seo in úsáid / forbartha agam?



**Agus mé ag tabhairt cúraim agus tacaíochta do mo mhuintir féin sa bhaile**



Cén réimsí ar féidir liom an scil seo a aistriú chucu?



**A bheith mar chara maith do dhuine**

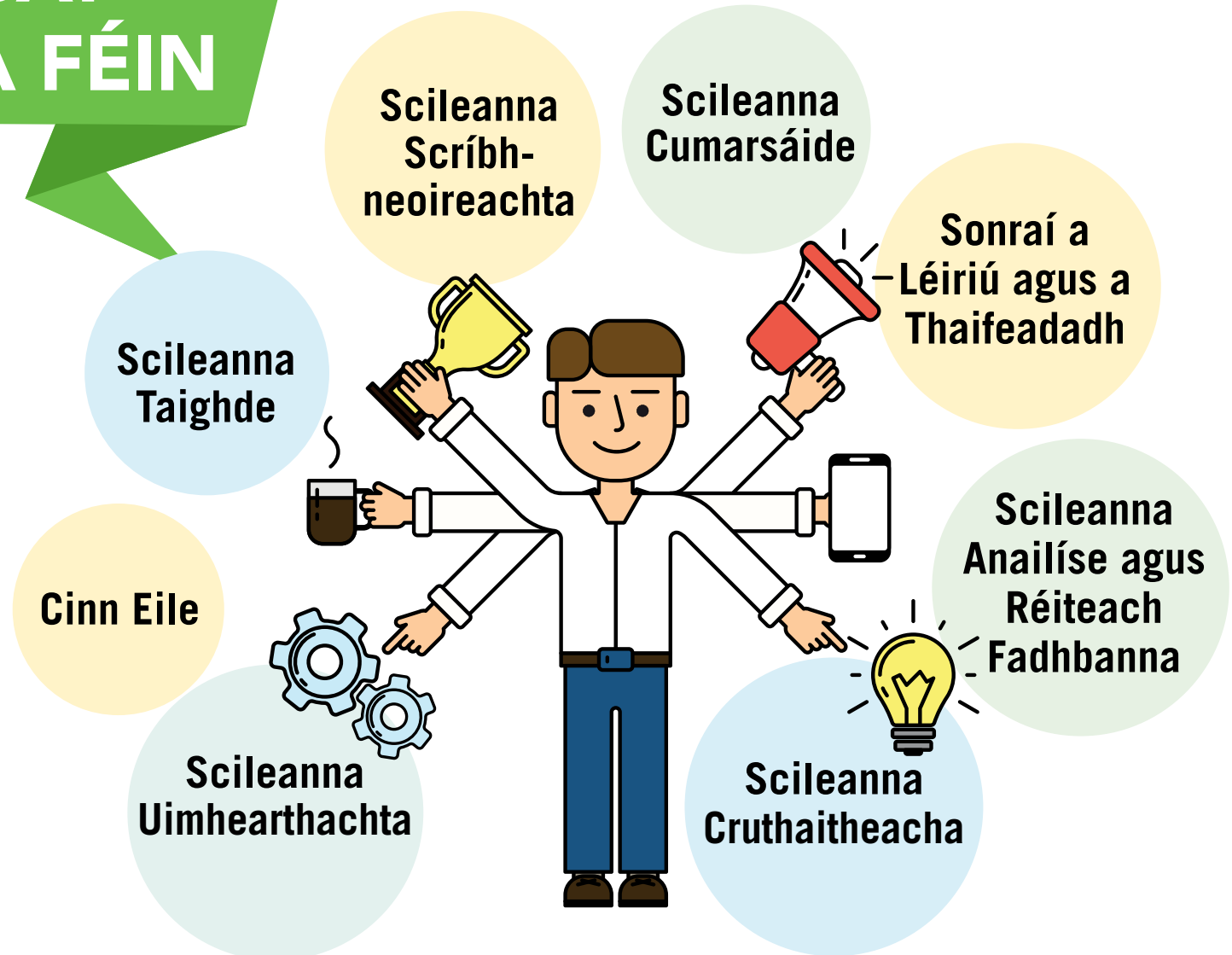
# CÉN FÁTH A BHFUIL SÉ CHOMH TÁBHACHTACH SIN ÁR SCILEANNA A SHAINAITHINT?

- Agus tú ag cur isteach ar phost, ba cheart duit cuimhneamh ar thagairt a dhéanamh do do scileanna sa litir iarratais nó i do CV.
- Ba cheart go mbeadh baint ag na scileanna sin leis an bpost a bhfuil tú ag cur isteach air.
- Tá taithí agus scileanna agaibh go léir nach mbeidh riachtanach don phost ar leith atá i gceist... caithfidh tú do scileanna a shainaithint agus a mhíniú conas is féidir leat iad a chur chun tairbhe in aon ghairm.
- Ná déan dearmad ar go mbeidh na fostóirí ag smaoineamh ar an acmhainneacht atá ionat. Smaoinigh go cúramach ar na cineálacha scileanna is mian leat béim a leagan orthu agus roghnaigh cásanna samplacha lenar féidir leat do chuid scileanna éagsúla a léiriú.

**Más féidir leat  
scil a úsáid  
anois - seans  
go bhféadfá é a  
úsáid uair eile  
amach anseo**



# SCILEANNA ATÁ AGAT CHEANNA FÉIN





# CUID DE NA SCILEANNA A MBÍONN FOSTÓIRÍ DÁ N-IARRAIDH:

## An Chumarsáid Bhéil:

Faisnéise agus smaointe a mhalartú, a chur in iúl agus a léiriú.

## An Treallús:

Na rudaí sin is gá a dhéanamh de do dheoin féin; a bheith mar Cheannaire.

## Eitic Oibre Láidir:

Cleachtais a chuireann timpeallachtaí oibre éifeachtúla agus éifeachtacha chun cinn.

## An Obair Foirne:

Caidrimh dearfacha daonna in idirghníomhaíochtaí grúpa.

## Cumas Anailíseach:

An cumas chun fadhbanna agus coincheapa casta a shamhlú agus a réiteach.





# FÉACHAIMIS AR SCILEANNA INAISTRITHE GO GAR-AMHAIRC

**Oscail an bhileog oibre um  
'SCILEANNA INAISTRITHE'**



**Conas do scileanna inaistrithe  
a aithint agus fáil amach cad  
iad na buanna sin atá agat  
ach atá faoi cheilt**

# SÚIL SIAR

## An bhfuil tú in ann...

- A mhíniú cad is scil ann.
- samplaí den chaoi a bhfuiltear in ann do scileanna a aistriú chuig suíomhanna éagsúla.

**MO SCILEANNA - BILEOG OIBRE**

# SCILEANNA

Agus tú ag tosú amach ar ghairm a aimsiú, tá sé tábhachtach go mbeidh tú ar an eolas faoi na scileanna inaistrithe atá forbartha agat tú le himeacht ama. Is é an chéad chéim chun é sin a dhéanamh ná machnamh a dhéanamh ar na scileanna go léir atá agat cheana féin, agus na scileanna a d'fhoghlaim tú ar scoil, sa bhaile, agus tú ag obair ar bhonn deonach san áireamh leis sin, chomh maith leis na scileanna atá agat ón spórt agus ó chúrsaí cruthaitheacha srl. Is féidir na scileanna sin a chur chun tairbhe sa timpeallacht oibre.

Is iad na cúig chatagóir is mó tábhacht ná:

**An Chumarsáid Bhéil:**

Faisnéise agus smaointe a mhalartú, a chur in iúl agus a léiriú.

**An Obair Foirne:**

Caidrimh dhaonna dhearfacha in idirghníomhaíochtaí grúpa.

**Cumas Anailíseach:**

An cumas chun fadhbanna agus coincheapa casta a shamhlú agus a réiteach.

**Eitic Oibre Láidir:**

Cleachtas a chuireann timpeallachtaí oibre éifeachtúla agus éifeachtacha chun cinn.

**An Treallús:**

Na rudaí sin is gá a dhéanamh a dhéanamh de do dheoin féin; a bheith mar Cheannaire.



MO SCILEANNA - BILEOG OIBRE

SCILEANNA INAISTRITHE  
A THUISCINT

Meitseáil na scileanna leis na catagóirí cearta ag seo thíos

SCILEANNA:

Ag labhairt go héifeachtúil	Smaointe a Chruthú	An Choimhlint a Bhainistiú	Ag smaoineamh go criticiúil	Freagracht a Ghlacadh as Rudaí
Fadhbanna a Réiteach	An Bhainistíocht Ama	An Comhoibriú	Smaointe a Chur in Iúl	Imscrúdú a Dhéanamh
Spriocanna a Bhaint Amach	Tacaíocht agus Cúram a Thabhairt	Faisnéis a Thuairisciú	An Smaoineamh Criticiúil	An Bhainistíocht agus an Mhaoirseacht
Spriocdhanna a Leagan Síos agus a Bhaint Amach	Ag Ríomh agus ag Déanamh Comparáide	A Bheith Spreagúil	Cur i Láthair a Dhéanamh	An Fhreagracht a Thairmligean
Measúnú a Dhéanamh	Réimsí a bhfuil Gá lad a Fheabhsú a Shainaitheint	Cinntí a Dhéanamh	Ag Comhoibriú	An Cumas Chun Scríobh Go Cruinn Beacht

CATAGÓIRÍ:

An Chumarsáid Bhéil	An Obair Foirne	Cumas Anailíseach	Eitic Oibre Láidir

# M'FHIOSRÚCHÁN AR GHAIRMEACHA ÉAGSÚLA



**M'FHIOSRÚCHÁN AR GHAIRMEACHA**  
**ÉAGSÚLA - BILEOG OIBRE**

**AG SMAOINEAMH**  
**FAOI GHAIRMEACHA**  
**ÉAGSÚLA**

**FAISNÉISIÚ**

- Tá cinneadh déanta agat féin agus ag an ngrúpa ina bhfuil tú carthanas nua a bhunú agus a réachtáil le chéile.
- Tá tú chun foireann chúigear daoine a bheith agaibh, agus na cáilíochtaí, na scileanna agus an t-eolas ceart acu, agus ansin tá sibh chun an carthanas a chur i mbun feidhme.
- Tá bronntóir flaithiúil agat chun an t-airgead a theastaíonn uaibh a sholáthar sa chéad chúpla bliain ionas gur féidir libh an carthanas a chur ar bun agus tuarastal a íoc libh féin.
- Ina dhiaidh sin, áfach, beidh ort an t-airgead a bhailiú a theastaíonn chun an carthanas a choinneáil ag dul agus do thuarastail a íoc.
- Tá ról éagsúla poist ag teastáil chun carthanas a réachtáil.
- Tá tú féin agus do chuid cairde tar éis cinneadh a dhéanamh post ar leith a ghlacadh, le cúraimí ar leith.
- Gheobhaidh gach aon chara na cáilíochtaí agus/nó an oiliúint a theastaíonn uathu chun an post sin a dhéanamh agus taithí cúpla bliain a fháil sa phost ag obair d'fhostóir difriúil sula gcuirtear an carthanas i mbun.



# AN CHOTHROMAÍOCHT SHAOIL AGAM





AN CHOTHROMAÍOCHT SHAOIL AGAM  
- BILEOG OIBRE

ROTH MÓR AN  
TSAOIL

Déan do leibhéal sástachta a rátáil i ndáil le gach aon cheann de na réimsí seo.



1 = thar a bheith míshásta



10 = thar a bheith sásta

**Scoil:**

An taithí fhoriomlán ar a bheith sa rang agus a bheith i gcuideachta do chuid cairde

**Gráid:**

Cé chomh sásta (nó míshásta) atá tú leis na gráid atá faighte agat?

**Do Mhuintir:**

Na daoine a bhfuil cónaí ort i gcuideachta leo.

**Cairde:**

Cairde maithe a bheith agat.

**An tSláinte:**

Cé chomh sláintiúil a bhraitheann tú, an méid aclaíochta a dhéanann tú agus an aiste bia atá agat.

**An Spraoi:**

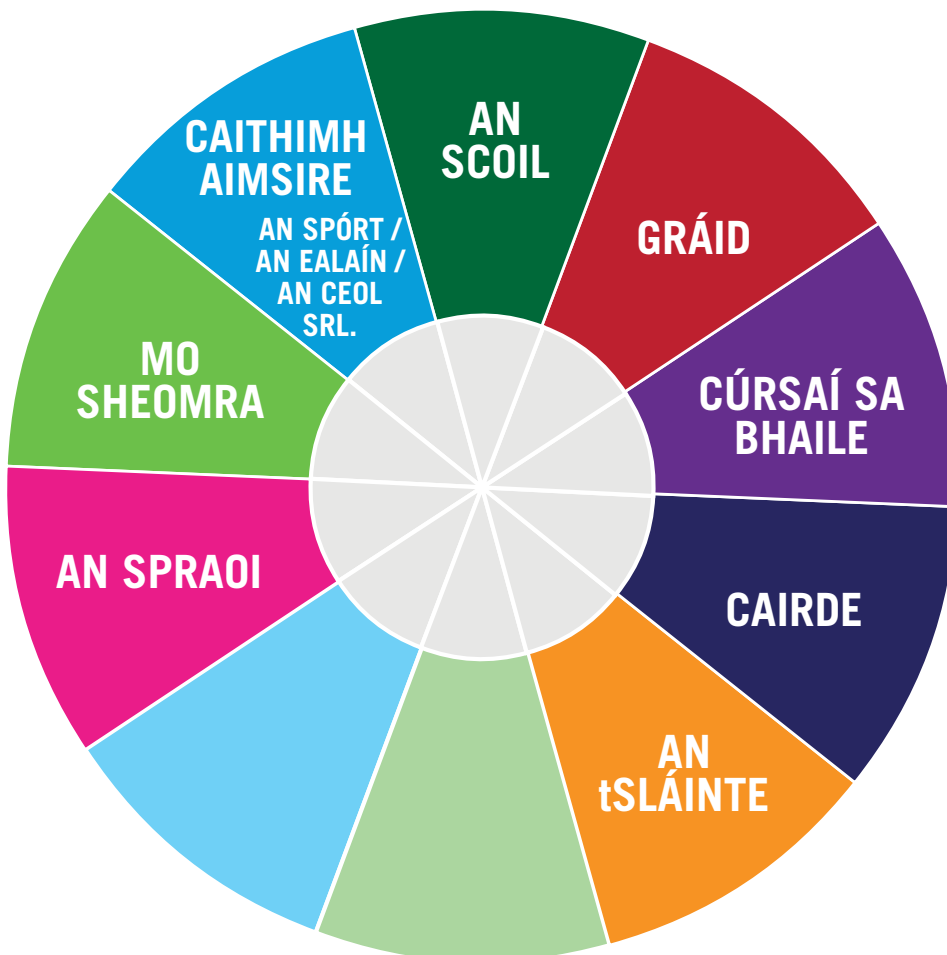
An méid spraoi a bhíonn agat.

**Do Sheomra:**

Cé chomh néata nó chomh mínéata is atá do sheomra agus cé chomh sásta atá tú leis.

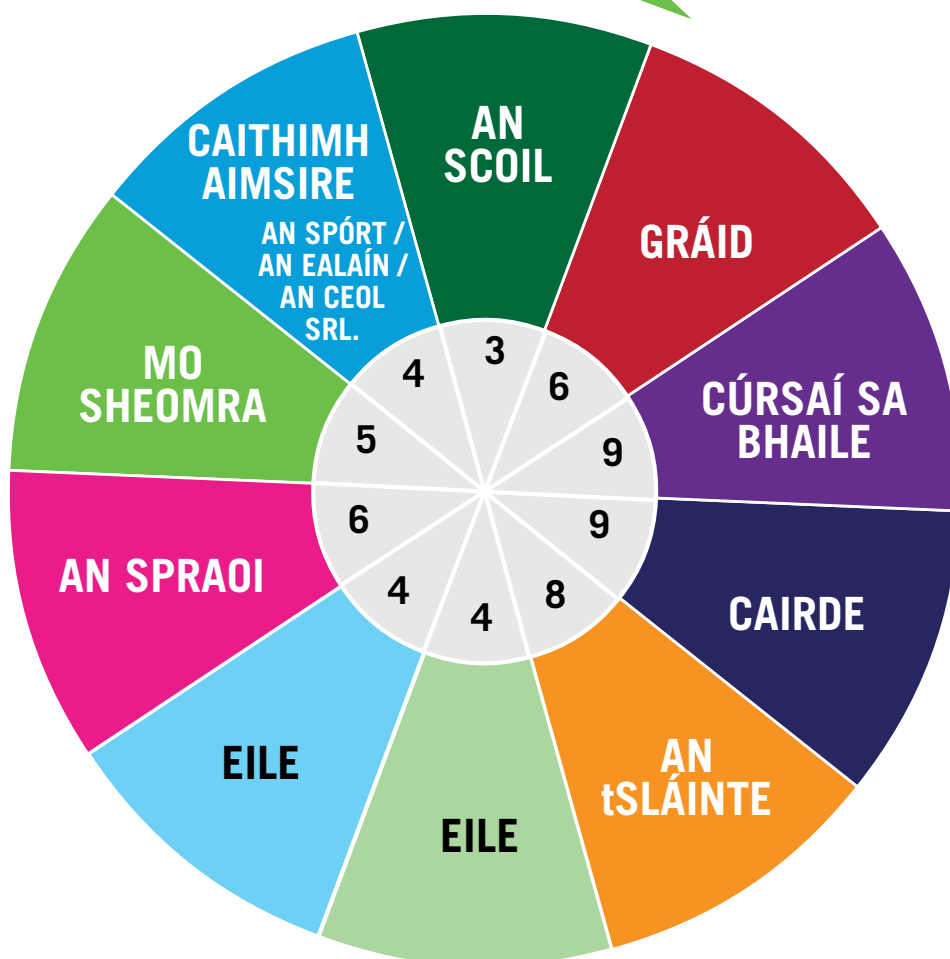
**Caithimh Aimsire:**

An bhfuil caitheamh aimsire agat agus an bhfuil tú sásta leis an gcaitheamh aimsire seo?



AN CHOTHROMAÍOCHT SHAOIL AGAM  
- BILEOG OIBRE

**SAMPLA  
ROTH MÓR AN  
TSAOIL**





## AIDHMEANNA



Sa cheacht seo, déanfaidh tú:

- Machnamh ar ghnéithe tábhachtacha de do shaol agus fiosrófar faoi an bhfuil tú ag maireachtáil saol atá go maith ‘cothrom’.
- Machnamh ar ghnéithe de do shaol ar mhaith leat iad a athrú / a fheabhsú i d’fhonn a bheith níos sona agus níos rathúla.
- Machnamh ar an bhfáth go bhfuil ag éirí go maith leat i ndáil le gnéithe ar leith de do shaol nó a bhfuil gnéithe ar leith de do shaol ann a bhfuil níos mó airde a bheith tugtha dóibh, agus conas is féidir iad a fheabhsú.

## TORTHAÍ



Faoi dheireadh an cheachta seo, beidh tú in ann:


- Na réimsí i do shaol nach bhfuil cothromaithe a shainaithint.
- A tabhairt faoi deara cé chomh sásta agus atá tú i ngach gné de do shaol.
- Gnéithe de do shaol féin ar mhaith leat iad a athrú nó a fheabhsú d’fhonn a bheith níos sona agus níos rathúla.

# CEISTEANNA CHUN TEACHT ISTEACH AR AN ÁBHAR

Pléigh an coincheap ‘an chothromaíocht shaoil’ leis an duine atá ag suí aice leat agus ansin déanaigí plé faoi an mbraitheann tú go bhfuil saol cothrom agat féin.



# AN BHFUIL A FHIOS AGAT?



Is annamh a thógann daltaí, nó aon duine ar bith, a ndóthain ama sa saol laethúil chun sos a ghlacadh agus féachaint siar ar a shaol ar bhealach níos leithne chun é a mheas ina iomláine.

INNIU, BEIMID AG  
FÉACHAINT AR AN  
MÓRPHICTIÚR



# CAD IAD NA RÉIMSÍ TÁBHACHTACHA I DO SHAOL?

Mar shampla:

An Scoil

Gráid

Cúrsaí  
sa  
bhaile

Cairde

Caithimh  
Aimsire  
srl.







Inniu, táimid chun na réimsí seo a scrúdú agus smaoineamh ar cad iad na réimsí a bhfuil tú sásta leo agus chun roinnt réimsí a shainaithint ar cheart aird áirithe a thabhairt dóibh, b'fhéidir!

# ROTH MÓR AN TSAOIL



- Sa saol gnóthach seo, is féidir leis a bheith deacair a fhios a bheith againn conas atá ag mothú ionat féin i ndáiríre. Is gnách linn breathnú ar ár saol - agus a rá “Ó sea, táim sásta”. Ach nuair a dhéantaimid mionscrúdú ar mhionsonraí ár saoil, is minic a bhíonn míshástachtaí ann, chomh maith le réimsí ar féidir iad a fheabhsú. Is uirlis iontach é Roth Mór an tSaoil chun cabhrú leat tuiscint a fháil ar na réimsí ar cheart duit aire a thabhairt dóibh - agus na réimsí sin atá foirfe ar fad cheana féin.
- Oibríonn an uirlis seo toisc go dtugtar léargas físiúil gasta ar cé chomh sásta agus atá tú le do shaol.
- Trí féachaint ar an scóráil a fhaigheann tú le gach aon deighleog ar an roth, is féidir fáil amach cad iad na réimsí i do shaol a mbraitheann tú go maith fúthu - agus cad iad na cinn a d’fhéadfá roinnt oibre a dhéanamh chun iad a fheabhsú.
- Is é an chéad chéim eile ná plean gníomhaíochta a chur le chéile, agus tús áite tugtha do na réimsí sin de do shaol ina bhfuil na scóir is ísle. Is é an sprioc atá ann ná bearta a shainaitheint chun do leibhéil sástachta a ardú, ionas go mbeidh saol sona sásta agat

# ROTH MÓR AN TSAOIL

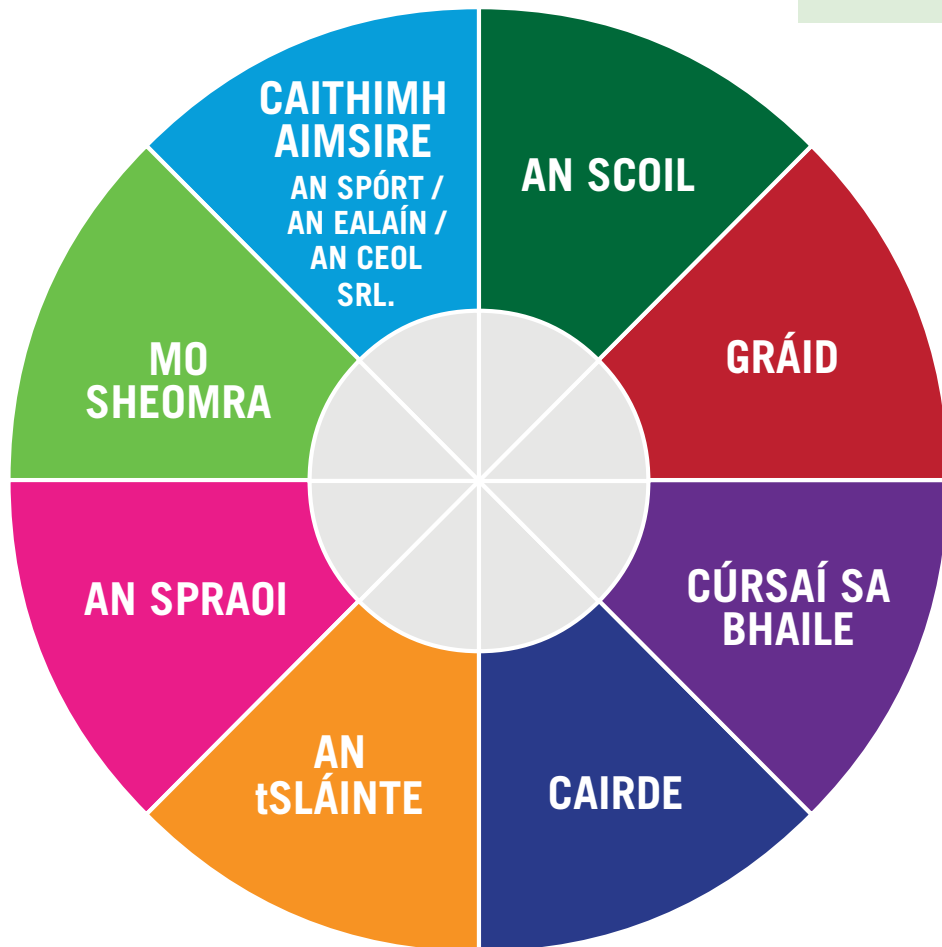
Déan do leibhéal sástachta a rátáil i ndáil le gach aon cheann de na réimsí seo.



1 = thar a bheith míshásta



10 = thar a bheith sásta



**An Scoil:** Do thaithí fhoriomlán ar a bheith sa rang agus a bheith i gcuideachta do chuid cairde.

**Gráid:** Cé chomh sásta (nó míshásta) atá tú leis na gráid atá faighte agat?

**Do Mhuintir:** Na daoine a bhfuil cónaí ort i gcuideachta leo.

**Cairde:** An bhfuil cairde maithe agat.

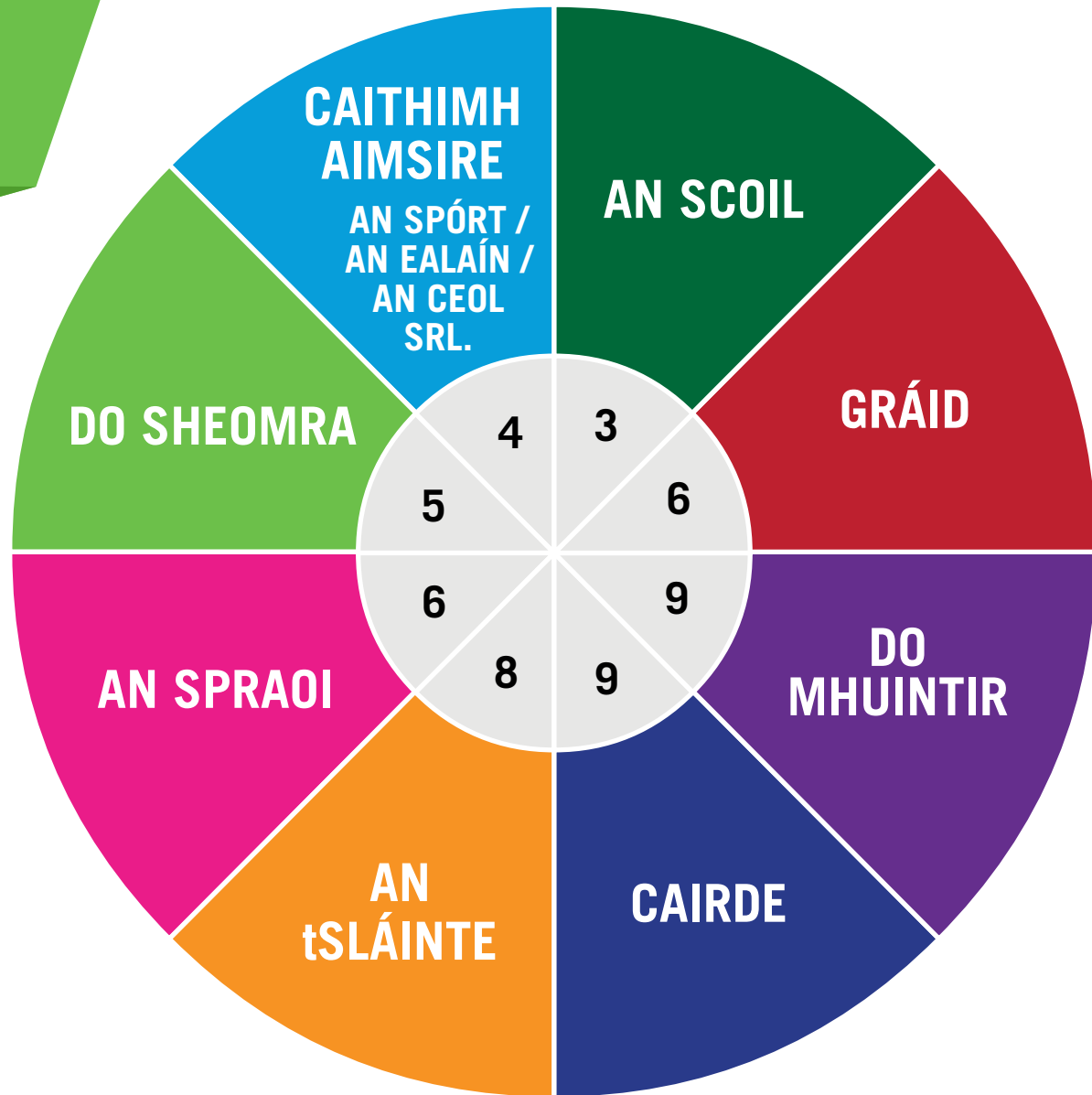
**An tSláinte:** Cé chomh sláintiúil a bhraitheann tú, an méid aclaíochta a dhéanann tú agus an aiste bia atá agat.

**An Spraoi:** An méid spraoi a bhíonn agat.

**Do Sheomra:** Cé chomh glan nó chomh praiseach atá do sheomra agus cé chomh sásta atá tú leis.

**Caithimh Aimsire:** An bhfuil caitheamh aimsire agat agus an bhfuil tú sásta leis an gcaitheamh aimsire seo?

**ROTH MÓR AN  
TSAOIL  
EISEAMLÁIR**



# AGUS ANOIS.... AM CHUN ROINNT MACHNAIMH A DHÉANAMH

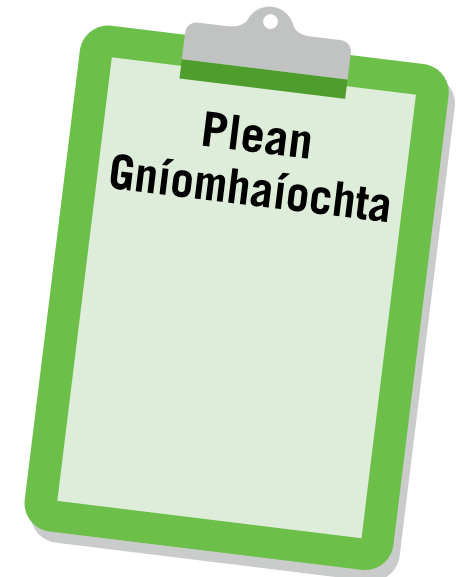
Déan machnamh ar AN FÁTH ar tugadh an uimhir rátála ar leith do na catagóirí go léir agus CONAS is féidir gach aon chatagóir a fheabhsú.



# GAIRM CHUN GNÍMH



Ionas saol níos cothroime, lánsásta a bheith agat, roghnaigh aon aidhm amháin as gach aon chatagóir agus cuir plean gníomhaíochta le chéile ina leagfar amach an chaoi a mbainfidh tú an aidhm seo amach!



# AN MÉID ATÁ FOGHLAMTHA A ATREISIÚ

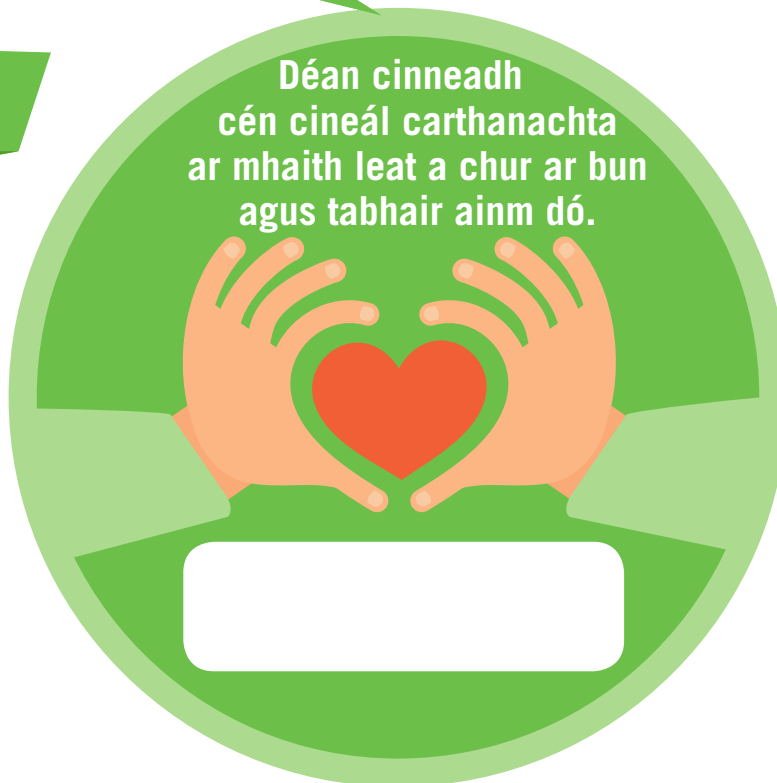
## An bhfuil tú in ann...

- A tabhairt faoi deara cé chomh sásta agus atá tú i ngach gné de do shaol.
- Na réimsí i do shaol nach bhfuil cothromaithe a shainathint.
- Gnéithe de do shaol féin ar mhaith leat iad a athrú nó a fheabhsú d'fhonn a bheith níos sona agus níos rathúla.

**M'FHIOSRÚCHÁN AR GHAIRMEACHA ÉAGSÚLA - BILEOG OIBRE**

**TASC 1**

Déan cinneadh cén cineál carthanachta ar mhaith leat a chur ar bun agus tabhair ainm dó.



**TASC 2**

Déan cinneadh faoi na poist éagsúla a bheidh ag teastáil uait chun an carthanacht a chur i mbun feidhme.



M'FHIOSRÚCHÁN AR GHAIRMEACHA  
ÉAGSÚLA - BILEOG OIBRE

TASC 3

I ndáil le gach aon cheann de na poist sin, déan scrúdú ar na rudaí seo a leanas:

An Post:

A. Cad iad na Scileanna atá oiriúnach don phost?

Scil:

An Fáth?

Scil:

An Fáth?

Scil:

An Fáth?

B. Cad iad na cáilíochtaí (más ann dóibh) a d'fhéadfadh a bheith ag teastáil uait chun an post seo a fháil?

C. Cén taithí oibre a d'fhéadfadh a bheith áisiúil don phost seo?

An Post:

A. Cad iad na Scileanna atá oiriúnach don phost?

Scil:

An Fáth?

Scil:

An Fáth?

Scil:

An Fáth?

B. Cad iad na cáilíochtaí (más ann dóibh) a d'fhéadfadh a bheith ag teastáil uait chun an post seo a fháil?

C. Cén taithí oibre a d'fhéadfadh a bheith áisiúil don phost seo?

**M'FHIOSRÚCHÁN AR GHAIRMEACHA ÉAGSÚLA - BILEOG OIBRE**

**An Post:**

**A.** Cad iad na Scileanna atá oiriúnach don phost?

Scil:

An Fáth?

Scil:

An Fáth?

Scil:

An Fáth?

**B.** Cad iad na cáilíochtaí (más ann dóibh) a d'fhéadfadh a bheith ag teastáil uait chun an post seo a fháil?

**C.** Cén taithí oibre a d'fhéadfadh a bheith áisiúil don phost seo?

**An Post:**

**A.** Cad iad na Scileanna atá oiriúnach don phost?

Scil:

An Fáth?

Scil:

An Fáth?

Scil:

An Fáth?

**B.** Cad iad na cáilíochtaí (más ann dóibh) a d'fhéadfadh a bheith ag teastáil uait chun an post seo a fháil?

**C.** Cén taithí oibre a d'fhéadfadh a bheith áisiúil don phost seo?

**M'FHIOSRÚCHÁN AR GHAIRMEACHA ÉAGSÚLA - BILEOG OIBRE**

**An Post:**

**A.** Cad iad na Scileanna atá oiriúnach don phost?

Scil:

An Fáth?

Scil:

An Fáth?

Scil:

An Fáth?

**B.** Cad iad na cáilíochtaí (más ann dóibh) a d'fhéadfadh a bheith ag teastáil uait chun an post seo a fháil?

**C.** Cén taithí oibre a d'fhéadfadh a bheith áisiúil don phost seo?

**An Post:**

**A.** Cad iad na Scileanna atá oiriúnach don phost?

Scil:

An Fáth?

Scil:

An Fáth?

Scil:

An Fáth?

**B.** Cad iad na cáilíochtaí (más ann dóibh) a d'fhéadfadh a bheith ag teastáil uait chun an post seo a fháil?

**C.** Cén taithí oibre a d'fhéadfadh a bheith áisiúil don phost seo?

**M'FHIOSRÚCHÁN AR GHAIRMEACHA ÉAGSÚLA - BILEOG OIBRE**

**An Post:**

**A.** Cad iad na Scileanna atá oiriúnach don phost?

Scil:

An Fáth?

Scil:

An Fáth?

Scil:

An Fáth?

**B.** Cad iad na cáilíochtaí (más ann dóibh) a d'fhéadfadh a bheith ag teastáil uait chun an post seo a fháil?

**C.** Cén taithí oibre a d'fhéadfadh a bheith áisiúil don phost seo?

**An Post:**

**A.** Cad iad na Scileanna atá oiriúnach don phost?

Scil:

An Fáth?

Scil:

An Fáth?

Scil:

An Fáth?

**B.** Cad iad na cáilíochtaí (más ann dóibh) a d'fhéadfadh a bheith ag teastáil uait chun an post seo a fháil?

**C.** Cén taithí oibre a d'fhéadfadh a bheith áisiúil don phost seo?

## AIDHMEANNA



Sa cheacht seo, beidh tú ag:

- Cur tús le fiosrúchán a dhéanamh ar chineálacha post éagsúla agus ar na scileanna a bhíonn ag teastáil uathu.
- Cur leis an raon samhlaíochta atá agat féin tríd a bheith neamhchosanta roimh rogha de phoist éagsúla, chomh maith leis na scileanna, cáilíochtaí agus taithí oibre a bhíonn ag teastáil chun a leithéid de phost a fháil.

## TORTHAÍ



Faoi dheireadh an cheachta seo, beidh tú in ann:

- Róil éagsúla in eagraíochtaí carthanachta a shainaithint.
- Na scileanna a bhíonn ag teastáil chun na poist sin a fháil a luadh.
- Cáilíocht a d'fhéadfadh a bheith ag teastáil le haghaidh ról poist áirithe a shainaithint.
- Samplaí de chúiseanna gur féidir leis an taithí oibre a bheith áisiúil a luadh.

# TABHAIR DO D'AIRE

## Tabhair do d'aire

d'fhéadfadh sé a bheith áisiúil do na daltaí rochtain a bheith acu ar an idirlíon le haghaidh an cheachta seo!



## MIONFHAISNÉIS DO NA DALTAÍ



- Tá cinneadh déanta agat féin agus ag an ngrúpa ina bhfuil tú carthanas nua a bhunú agus a réachtáil le chéile.
- Tá tú chun foireann cúigear daoine a bheith agaibh, agus na cáilíochtaí, na scileanna agus an t-eolas ceart acu, agus ansin tá sibh chun an charthanas a chur i mbun feidhme.
- Tá bronntóir flaithiúil agat chun an t-airgead a theastaíonn uaibh a sholáthar sa chéad chúpla bliain ionas gur féidir libh an carthanas a chur ar bun agus tuarastal a íoc libh féin.
- Ina dhiaidh sin, áfach, beidh ort an t-airgead a bhailiú a theastaíonn chun an carthanas a choinneáil ag dul agus do thuarastail a íoc.
- Tá ról éagsúla poist ag teastáil chun carthanas a réachtáil.
- Tá tú féin agus do chuid cairde tar éis cinneadh a dhéanamh post ar leith a ghlacadh, le cúraimí ar leith.
- Déanfaidh gach cara iniúchadh ar na scileanna agus na cáilíochtaí a d'fhéadfadh a bheith ag teastáil chun an obair a dhéanamh a ról sin.

# TASC 1

Déan cinneadh  
cén cineál carthanachta ar  
mhaith leat a chur ar bun  
agus tabhair ainm dó.



Roinnt smaointe sna  
sleamhnáin ag seo a  
leanas....





**Peter  
McVerry  
Trust**

Opening doors for  
homeless people



**Freastalaíonn Iontaobhas  
Peter McVerry ar dhaoine  
gan dídean i gcathair Bhaile  
Átha Cliath**

Cad iad na ról atá de  
dhíth in Iontaobhas  
Peter McVerry?



**ISPCA**  
CARING FOR ALL ANIMALS



**Bíonn an ISPCA ag obair ar an líne thosaigh maidir le leas ainmhithe in Éirinn.**

**Tugann siad freagra do líomhaintí maidir leis an gcruálacht, an fhaillí agus mhí-úsáid agus chomh maith leis sin bíonn siad ag cabhrú le hainmhithe atá breoite agus gortaithe. I bhformhór mór na gcásanna, aimsíonn ár n-oifigigh leasa ainmhithe réiteach ar fhorhór na bhfadhbanna as a bheith ag obair i gcomhar le úinéirí an ainmhí / na n-ainmhithe atá i gceist.**

Cad iad na rólí atá de dhíth san ISPCA?





**Ag tabhairt aire do dhaoine a bhfuil an ailse orthu**

Cad iad na rólí atá de dhíth i gCumann Ailse na hÉireann?





**Cuireann Down Syndrome Ireland tacaíocht agus seirbhísí ar fáil do dhaoine i ngach cearn den tír a bhfuil siondróm Down orthu agus dá dteaghlaigh.**

Cad iad na ról atá de dhíth in Down Syndrome Ireland?

## SAMARITANS

**Cuireann na Samáraigh seirbhís tacaíochta mhothúcháinach ar fáil, agus an rud suntasach faoi ná go bhfuil an tseirbhís sin ar fáil an lá ar fad, seacht lá in aghaidh na seachtaine.**



Cad iad na ról de dhíth ag na Samáraigh?





Society of St Vincent de Paul



Cad iad na ról de dhíth  
i gCumann Naomh  
Uinseann de Phól?





## TASC 2

- Ag seo thíos, liosta de na róil poist a fhaightear i gcarthanais i gcoitinne.
- Déan cinneadh faoi na poist éagsúla a bheidh ag teastáil uait chun an carthanacht a chur i mbun feidhme.
- Ag brath ar cad is cuspóir an charthanais, is dócha go mbeidh roinnt post ann a bheidh ag teastáil uaibh ach nach bhfuil luaite sa liosta thíos.
- Mar shampla, má dhéileálann an carthanas le hainmhithe breoite nach bhfuil ar a n-úinéirí in acmhainn íoc astu, beidh tréidlia ag teastáil uaibh. Má fhorbraíonn an carthanas agaibh teicneolaíochtaí nua fuinnimh in-athnuaite, beidh innealtóir ag teastáil uaibh.



## RÓIL PHOST

Tá sé de rogha agaibh na rólí ar mhian libh a bheith i do charthanas a roghnú, ach seans go mbeadh na rólí seo a leanas úsáideach.

**Bainisteoir**

**Oibrí  
Sóisialta**

**Oibrí  
Cumarsáide**

**Acmhainní  
Daonna**

**Cuntasóir**

**An Riarachán**

**Imeachtaí  
Ríomhaire**

**Pobail  
Bainisteoir**

**Síceolaí**

**Tréidlia**

**An  
Mhargaíocht**

**Oibrí  
Speisialtóir  
Tacaíochta  
TF**

**Taighdeoirí  
i.e. Eolaí**

**Beartas  
Fógraíochta**

**Oifigeach**

**Múinteoir**



## TASC 3



I ndáil le gach aon cheann de na poist sin, déan pléigh maidir le:

- Cad iad na scileanna (3 cinn) a d'fhéadfadh a bheith ag teastáil don ról seo?
- Cad iad na cáilíochtaí (más ann dóibh) a d'fhéadfadh a bheith ag teastáil uait chun an post seo a fháil?
- Cén taithí oibre a d'fhéadfadh a bheith áisiúil don phost seo?

## FAISNÉIS A ROINNT

Déanaigí bhur gcinntí agus bhur dtorthaí a roinnt leis an gcuid eile den rang, agus cuir in iúl dóibh an bhfuil spéis phearsanta agat in aon cheann de na gairmeacha ar pléadh.



# GAIRMEACHA A FHIOSRÚ - NODANNA CABHRACHA

## Poist a d'fhéadfadh a bheith ag teastáil uait don charthanas - nodanna



- **Ócáid Tiomsaithe Airgid** – chun an t-airgead a theastaíonn uait a bhailiú chun an carthanas a reáchtáil agus do phá agus costais eile a íoc
- **Cuntasóir** – chun aire a thabhairt don airgead nuair a bheidh sé agat
- **Cúraimí TF** – mar shampla anailísí tacaíochta TF (chun do theicneolaíocht a choinneáil ag feidhmiú) nó forbróir gréasáin (chun an cód a scríobh taobh thiar den láithreán gréasáin)
- **Bainisteoir margaíochta** – chun an charthanas a chur chun cinn i measc an phobail

# AN MÉID ATÁ FOGHLAMTHA A ATREISIÚ

## An bhfuil tú in ann...

- Róil éagsúla in eagraíochtaí carthanachta a shainaithint.
- Na scileanna a bhíonn ag teastáil chun na poist sin a fháil a luadh.
- Cáilíocht a d'fhéadfadh a bheith ag teastáil le haghaidh ról poist áirithe a shainaithint.
- Samplaí de chúiseanna gur féidir leis an taithí oibre a bheith áisiúil a luadh.

# NA hÁBHAIR A ROGHNAÍM CONAS IS CEART IAD A ROGHNÚ?

EACNAMAÍOCHT

AN CEOL

AN FHRAINICIS

AN EALAÍN

AN BHITHEOLAÍOCHT

AN STAIR

AN CHEIMIC

AN GNÓ

AN TÍREOLAÍOCHT



**NA HÁBHAIR A ROGHNAÍM**  
- BILEOG OIBRE

# NA HÁBHAIR A ROGHNAÍM

**Cad iad na hábhair a bhfuil tú ag smaoineamh ar iad a roghnú, agus cén fáth?**

Ábhar:

An Fáth:

Ábhar:

An Fáth:

Ábhar:

An Fáth:

Ábhar:

An Fáth:



## AIDHMEANNA



Sa cheacht seo, beidh tú ag:

- Déanamh scrúdú ar an rogha ábhair sa tsraith shinsearach.
- Déanamh scrúdú ar na nithe nach mór iad a chur san áireamh agus na hábhair á roghnú againn don tsraith shinsearach.
- Fáil amach conas is féidir leat teacht ar thuilleadh eolais faoi na hábhair go léir.

## TORTHAÍ



Faoi dheireadh an cheachta seo, beidh tú in ann:

- Cinneadh níos eolasaí a dhéanamh maidir le conas na hábhair a roghnú.
- Na nithe nach mór iad a bheith curtha san áireamh agus na hábhair á roghnú againn don tsraith shinsearach a shainithint.
- Fáil amach conas is féidir leat teacht ar thuilleadh eolais faoi na hábhair sa tsraith shinsearach.



CAD IAD NA  
CINNÍ NACH  
MÓR DOM IAD A  
DHÉANAMH?



# AN ROGHA ÁBHAR ATÁ ANN

Tógann formhór daltaí seacht n-ábhar ardeistiméireachta ... ach, tá go leor bealaí éagsúla chun dul ann tríd an tsraith shinsearach.

I measc na gcroí-ábhar atá ag na daltaí, áirítear:

- Béarla
- An Mata
- \*An Ghaeilge  
(seachas amháin más rud é go bhfuil díolúine D.E.S. ag an dalta)

Ina dhiaidh sin, roghnaíonn tú roghanna breise.

# CAD É AN ROGHA ÁBHAR A BHEIDH AGAM?

- An Ealaín
- An Araibis
- An Chuntasaíocht
- An Eolaíocht Talmhaíochta
- An Mata Feidhmeach
- An tSean-Ghréigis
- An Bhitheolaíocht
- An Gnó
- Staidéar Tógála
- An Cheimic
- An Eolaíocht Ríomhaireachta
- An Léann Clasaiceach
- An Dearadh & Grafaicí Cumarsáide
- An Eacnamaíocht
- An Fhraincis
- An Tíreolaíocht
- An Ghearmáinis
- An Léann Eabhrach
- An Stair
- An Eacnamaíocht Bhaile
- An Iodáilis
- An tSeapáinis
- An Laidin
- Nasc Le Modúl Ghairmchlár na hArdteistiméireachta (LCVP)
- An Ceol
- An Fhisic
- An Fhisic & an Cheimic
- An Corpoideachas
- An Pholaitíocht & An tSochaí
- An tOideachas Reiligiúnach
- An Rúisis
- An Spáinnis
- An Teicneolaíocht Faisnéise
- D'fhéadfadh go mbeadh roghanna eile ann i do scoil féin sa bhreis ar an méid sin.



CAD BA CHEART  
DOM A CHUR SAN  
ÁIREAMH AGUS NA  
HÁBHAIR Á ROGHNÚ  
AGAM?

# TRÍ RUD GUR CHEART CUR SAN ÁIREAMH



## 1. SUIM

Ba cheart duit ábhair a roghnú a bhfuil fíorshuim agat iontu, toisc gur sin iad na hábhair is mó seans go mbainfidh tú taitneamh as staidéar a dhéanamh orthu, agus go ndéanfaidh tú go maith iontu chomh maith, dá bharr.



## 2. CAD IAD NA RUDAÍ A DHÉANAIM IAD GO MAITH

Cad iad na hábhair ina bhfaigheann tú na marcaí is mó iontu?



## 3. MO ROGHANNA AMACH ANSEO

Anuas ar na croí-ábhair (Béarla, an Ghaeilge agus an Mhatamaitic) tá ábhair eile atá riachtanach chun áit a fháil ar roinnt cúrsaí sa choláiste agus chun gairmeacha áirithe a fháil.

# FÉACHAIMIS AR UIMH. 1 & 2



# ROGHA CIALLMHAR CRÍONA A DHÉANAMH

## CEISTEANNA NACH MÓR DUIT IAD A CHUR ORT FÉIN

Cad iad na hábhair  
is mó ábhar spéise  
duit?

Cad é an t-ábhar is  
dóchúla go ndéanfaidh  
tú go maith ann?



- Ná dearmad go bhfuil an-chuid oibre le déanamh don tsraith shinsearach thar thréimhse dhá bhliain.
- Beidh sé níos éasca duit obair go crua má roghnaigh tú, a mhéid is gur féidir, ábhair a dtaithíonn leat.

# 1. CUR ÁBHAIR SAN ÁIREAMH A BHFUIL FÍORSHUIM AGAT



- An bhfuil dúil agat sa chultúr agus i dteangacha iasachta? Bhuel, más mar sin atá sé, rogha amháin an-éasca duit ab ea teanga eachtracha a fhoghlaim. An bhfuil suim agat sa chaoi a n-oibríonn corp an duine agus orgánaigh bheo eile? Téigh leis an mBitheolaíocht!
- Déan iarracht ábhair nach bhfuil suim agat iontu a sheachaint toisc gur cur amú ama é ábhar a dhéanamh más rud é go mbeidh tú braon de agus nach mbacfaidh tú leis i ndáiríre de bharr laghad suim a bheith agat ann.
- Níl ciall ar bith ann ábhar a roghnú mar gheall ar go bhfuil comrádaí agat chun é a dhéanamh.
- Mar shampla, sa chás nár thaitin ábhar leat sa tsraith shóisearach, tá gach seans ann go mbeidh aiféala ort má roghnaíonn tú é sa tsraith shinsearach.
- Roghnaigh an ábhar a n-oireann **LEAT FÉIN!**

## 2.

# CUR ÁBHAIR SAN ÁIREAMH A BHFUIL NEART AGAT IONTU



- Má tá ábhar áirithe ann a raibh tú an-tógtha ar fad leis sa tsraith shóisearach agus a raibh neart agat ann, ba chóir duit an t-ábhar sin a dhéanamh sa tsraith shinsearach.
- Beidh muintín agat san ábhar seo sa tsraith shinsearach agus is féidir a bheith beagnach cinnte de go ndéanfaidh tú go maith ann.
- Beidh muintín agat san ábhar seo sa tsraith shinsearach agus is féidir a bheith beagnach cinnte de go ndéanfaidh tú go maith ann.
- Conas a bheadh a fhios agam go bhfuilim go maith in ábhar ar leith?
- Mar sin féin, ná déan an t-ábhar seo, más rud nach dtaitníonn sé leat! Ní fiú é ábhar a dhéanamh ag a bhfuil tú go han-mhaith más fuath leat é; más mar sin atá sé, ní fiú é a dhéanamh toisc go mbeidh tú míshásta sa rang ar feadh dhá bhliain fhada.



# DÉAN MACHNAMH AR NA NITHE SEO A LEANAS



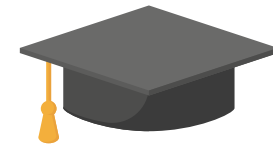
## 1. SUIM

Ba cheart duit ábhair a roghnú a bhfuil fíorshuim agat iontu, toisc gur sin iad na hábhair is mó seans go mbainfidh tú taitneamh as staidéar a dhéanamh orthu, agus go ndéanfaidh tú go maith iontu chomh maith, dá bharr.



## 2. CAD IAD NA RUDAÍ A DHÉANAIM IAD GO MAITH

Cad iad na hábhair ina bhfaigheann tú na marcaí is mó iontu?



## 3. MO ROGHANNA AMACH ANSEO

Anuas ar na croí-ábhair (Béarla, an Ghaeilge agus an Mhatamaitic) tá ábhair eile atá riachtanach chun áit a fháil ar roinnt cúrsaí sa choláiste agus chun gairmeacha áirithe a fháil.

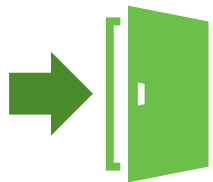
# AN ROGHNÚCHÁN ÁBHAR AGUS DO SHLÍ BHEATHA AMACH ANSEO

Más rud é go mbeidh tú ag iarraidh deiseanna áirithe a thapú amach anseo, seans go mbeidh ábhair áirithe ag teastáil uait ....



# ROCHTAIN AR ROGHANNA AMACH ANSEO

## 3 RUD GUR CHEART CUR SAN ÁIREAMH



1.

**ÍOS-RIACHTANAIS  
IONTRÁLA**



2.

**RIACHTANAIS IONTRÁLA  
LE HAGHAIDH CÚRSAÍ  
AR LEITH**

(Féadfar agallaimh, punanna srl.  
a bheith i gceist).



3.

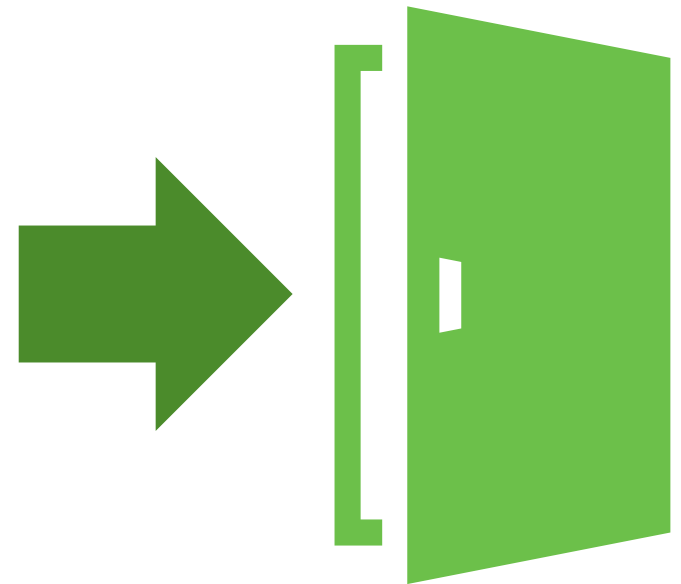
**POINTÍ**

(Tá go leor roghanna  
don tréimhse tar éis  
na meánscoile nach  
dteastaíonn pointí leo).

# 1. AN MÁITHREÁNACH (ÍOS-RIACHTANAIS IONTRÁLA LE HAGHAIDH H.E.I.S)

Is éard is an Ceanglas Máithreánach ann ná an t-íoscheanglas acadúla atá riachtanach dalta a bheith acu chun iontráil i gColáiste Tríú Leibhéal.

Mar sin, cad iad na hábhair nach mór dom iad dhéanamh don Ardteist sular féidir liom iarratas a dhéanamh ar choláiste X?



## 2. NITHE ATÁ DE DHÍTH

Féadfar gráid ar leith in ábhair áirithe ag teastáil le haghaidh roghanna áirithe:

Ag seo a leanas roinnt samplaí:

- Le haghaidh an Teagaisc Bhunscoile, tá H4 sa Ghaeilge (60%) ag teastáil
- Le haghaidh na hInnealtóireachta i gColáiste na Tríonóide, tá H4 sa Mhatamaitic (60%) Ardleibhéil ag teastáil
- Le haghaidh an ghnó in DCU, tá O4 nó H6 sa Mhata (60% nó 40% faoi seach) ag teastáil
- Féadfar an mhatamaitic ag teastáil chun roinnt printíseachtaí nó PLCanna a dhéanamh.





**CONAS IS FÉIDIR  
LIOM FÁIL AMACH  
AN BHFUIL ÁBHAR AR  
LEITH AG TEASTÁIL  
UAIM?**

# RIACHTANAIS

Tá go leor láithreáin ghréasáin ann inar féidir leat faisnéis a fháil faoi na hábhair atá ag teastáil le haghaidh roghanna éagsúla.

Ina measc, áirítear:





**CAD FAOI MÁŠ  
RUD É NACH BHFUIL  
A FHIOS AGAM CAD  
ATÁ Á IARRAIDH  
AGAM DÉANAMH  
AMACH ANSEO?**



**SA CHÁS NACH BHFUIL  
A FHIOS AGAM CAD  
ATÁ Á IARRAIDH AGAM  
DÉANAMH AMACH ANSEO**

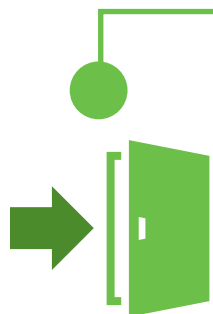
Labhair leis an Treoir-Chomhairleoir agus pléigh na roghanna atá agat leis.



# CAD IAD NA RUDAÍ NACH MÓR A BHEITH CURTHA SAN ÁIREAMH DON TODHCHAÍ?



## 3 RUD GUR CHEART CUR SAN ÁIREAMH



1.

**ÍOS-RIACHTANAIS  
IONTRÁLA**



2.

**RIACHTANAIS IONTRÁLA  
LE HAGHAIDH CÚRSAÍ  
AR LEITH**

(Féadfar agallaimh, punanna srl.  
a bheith i gceist).



3.

**POINTÍ**

(Tá go leor roghanna  
don tréimhse tar éis  
na meánscoile nach  
dteastaíonn pointí leo).

## GLAC D'AM

### Cuidiúil Nodanna

- Is cinneadh tábhachtach é na hábhair cearta a roghnú nár cheart beag is fiú a dhéanamh de.
- Caithfidh tú taighde a dhéanamh ar na roghanna atá le déanamh agat agus an oiread agus is féidir a fháil amach faoi gach aon rogha sula dhéanann tú an cinneadh.
- Ná bíodh eagla ort cabhair a iarraidh ó mhúinteoirí, ó dhaltaí sinsearacha, ó do dheartháireacha agus deirfiúracha, ó do thuismitheoirí, agus ó do chairde srl.! Beidh léargas iontach acu duit ar an gcuma atá ar an



# DROCH- CHÚISEANNA



## Cuidiúil Nodanna

- An múinteoir ar leith a bhfuil tú ag súil go mbeidh sé nó sí ag múnadh an ranga.
- Na hábhair atá roghnaithe ag do chuid cairde.
- Ráflaí ó dheartháireacha/deirfiúracha móra agat nó ó chairde agat faoi ábhar atá “éasca” - níl ábhar furasta ach amháin más rud é go bhfuil tú go maith aige.
- Bí cúramach gan glacadh le comhairle atá claonta.

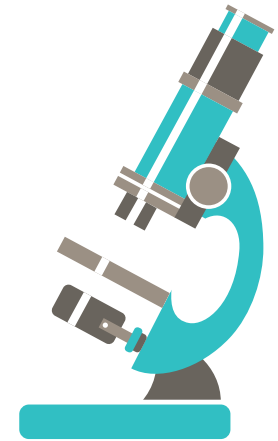
# TEANGACHA IASACHTA



## Cuidiúil Nodanna

- Déanfaidh go leor daltaí staidéar ar cheann de theangacha móra na Mór-Roinne Eorpaí.
- Is minic a roghnaíonn dalta tríú teanga toisc gur riachtanas máithreánach í le haghaidh go leor cúrsaí i gcoláistí N.U.I.

# NÓTA MAIDIR LEIS NA HÁBHAIR EOLAÍOCHTA



## Cuidiúil Nodanna

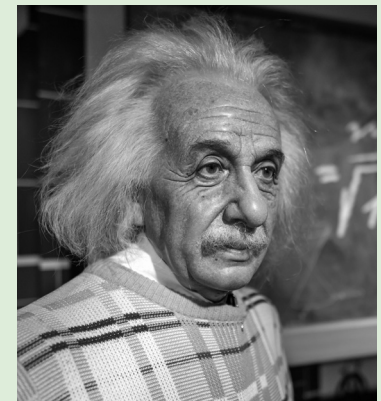
- Is minic a roghnaítear ábhar i réimse na heolaíochta freisin.
- Tá sé riachtanach ábhar eolaíochta a bheith agat chun áit a fháil ar roinnt cúrsaí éagsúla agus mar sin is maith a bheith ar an eolas fúthu sula roghnaíonn tú gan an eolaíocht a áireamh ar do liosta.
- Bíodh a fhios agat go dteastaíonn ábhar eolaíochta ó fhormhór na gcúrsaí sna gairmeacha cúraim shláinte an t-altranas, an fhisiteiripe agus an teiripe shaothair mar shampla. Anuas air sin, teastaíonn dhá ábhar eolaíochta i roinnt cúrsaí míochaine dála na Fiaclóireachta agus roinnt cúrsaí sa leigheas.

# DÉAN CINNTE DE SEANS A THABHAIRT DUIT FEIN CHUN ÉIRÍ GO GEAL....

Na déan  
dearmad

“ Is saoi é gach uile dhuine. Ach má dhéanann tú iasc a mheas de réir a chumas chun crann a dhreapadh, caithfidh sé a shaol ar fad ag ceapadh gur amadán é. ”

A. Einstein



**CÉN ÁIT AR FÉIDIR LIOM  
TUILLÉADH EOLAIS A FHÁIL  
FAOI NA HÁBHAIR GO LÉIR?**

[www.examinations.ie](http://www.examinations.ie)

[www.curriculumonline.ie](http://www.curriculumonline.ie)

[www.careersportal.ie](http://www.careersportal.ie)

[www.qualifax.ie](http://www.qualifax.ie)

[www.studyclix.ie](http://www.studyclix.ie)



# AN MÉID ATÁ FOGHLAMTHA A ATREISIÚ

## An bhfuil tú in ann...

- Cinneadh níos eolasaí a dhéanamh maidir le conas na hábhair a roghnú.
- Na nithe nach mór iad a bheith curtha san áireamh agus roghanna á dhéanamh agat don tsraith shinsearach a shainaitint.
- Fáil amach conas is féidir leat teacht ar thuilleadh eolais faoi na hábhair sa tsraith shinsearach.

# MO ROGHANNA

MO SHLÍ SA SAOL A DHÉANAMH  
AMACH SA SAOL TAR ÉIS DOM  
AN MHEÁNSCOIL A FHÁGÁIL



## AIDHMEANNA



Sa cheacht seo, déanfaidh tú:

- Scrúdú ar na roghanna a bheidh ar fáil duit nuair atá an mheánscoil críochnaithe agat.

## TORTHAÍ



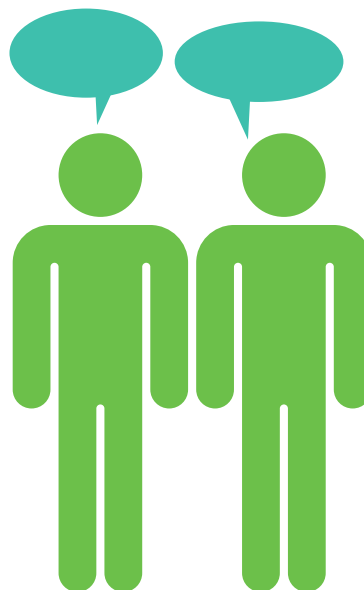
Faoi dheireadh an cheachta seo, beidh tú in ann:

- Na conairí éagsúla a bheidh ann duit a leanúint nuair atá tú críochnaithe sa mheánscoil.

**SMAOINIGÍ**



**TÉIGÍ IN BHUR  
MBEIRTEANANA**



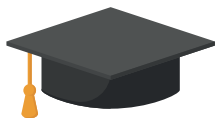
**AGUS ROINNIGÍ  
BHUR  
SMAOINTE!**



# LÉARGAS GASTA

Is féidir saol sona a bheith mar thoradh ar go leor conairí éagsúla. I measc cuid de do roghanna atá agat, tá:

An tOideachas Tríú Leibhéal



An Obair



Cúrsaí Iar-Ardteistiméireachta (PLCanna)



An Taithí Oibre



An Phrintíseacht



An Obair Dheonach



Cláir Iarchéime



Briseadh Bliana



Cláir arna n-Urrú ag an Fhostóir



An Ardteistiméireacht a Dhéanamh den Athair



An Staidéar Thar Lear



# OIDEACHAS TRÍÚ LEIBHÉAL



Is éard a gcuimsítear san earnáil oideachais tríú leibhéal in Éirinn ná ollscoileanna, institiúidí teicneolaíochta agus coláistí oideachais - ar a dtugtar institiúidí ardoideachais nó IAOanna le chéile.

# OLLSCOIL



LÁITHREÁIN GHRÉASÁIN

LÁ OSCAILTE

INSTAGRAM

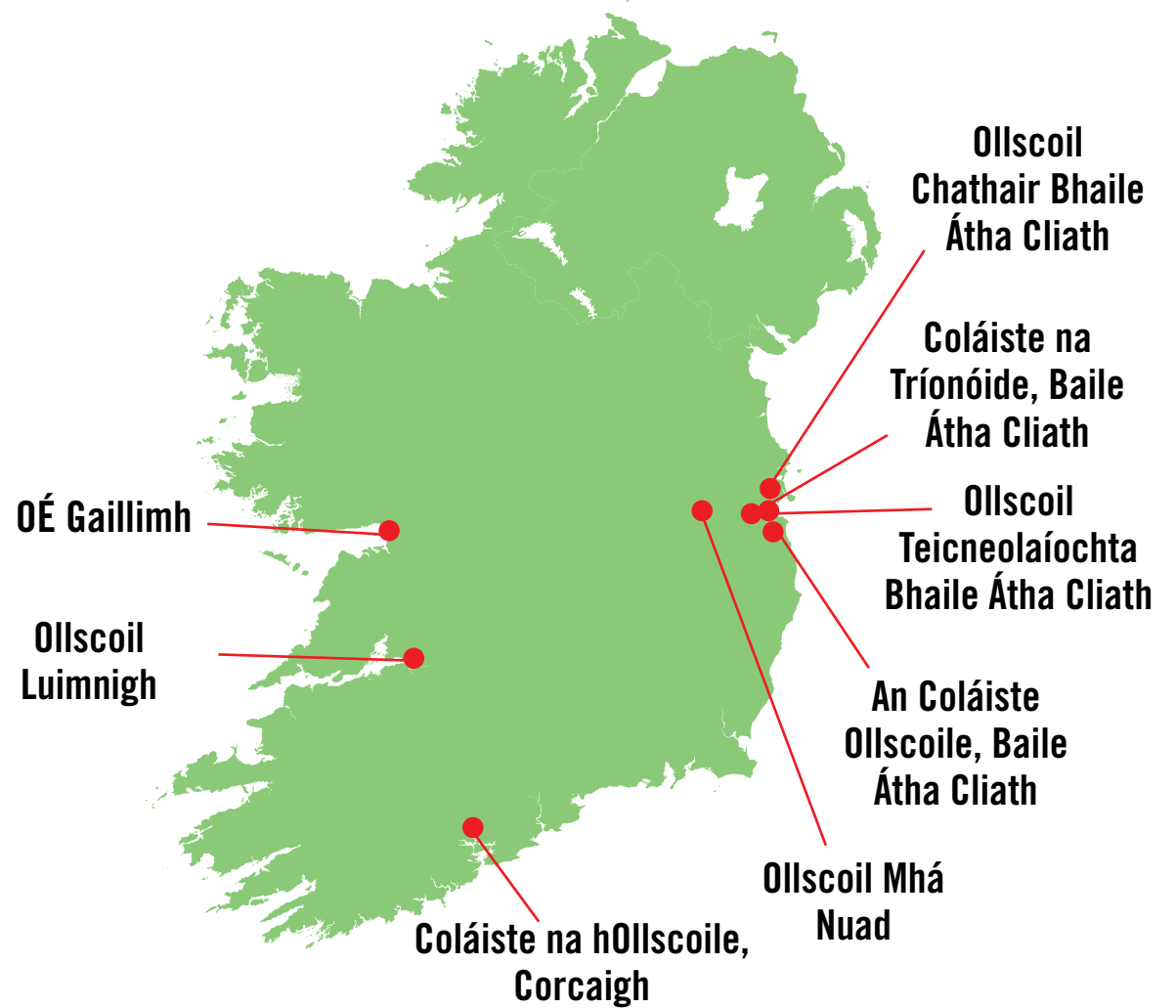
TWITTER

SNAPCHAT

[WWW.EXITENTRY.COM](http://WWW.EXITENTRY.COM)

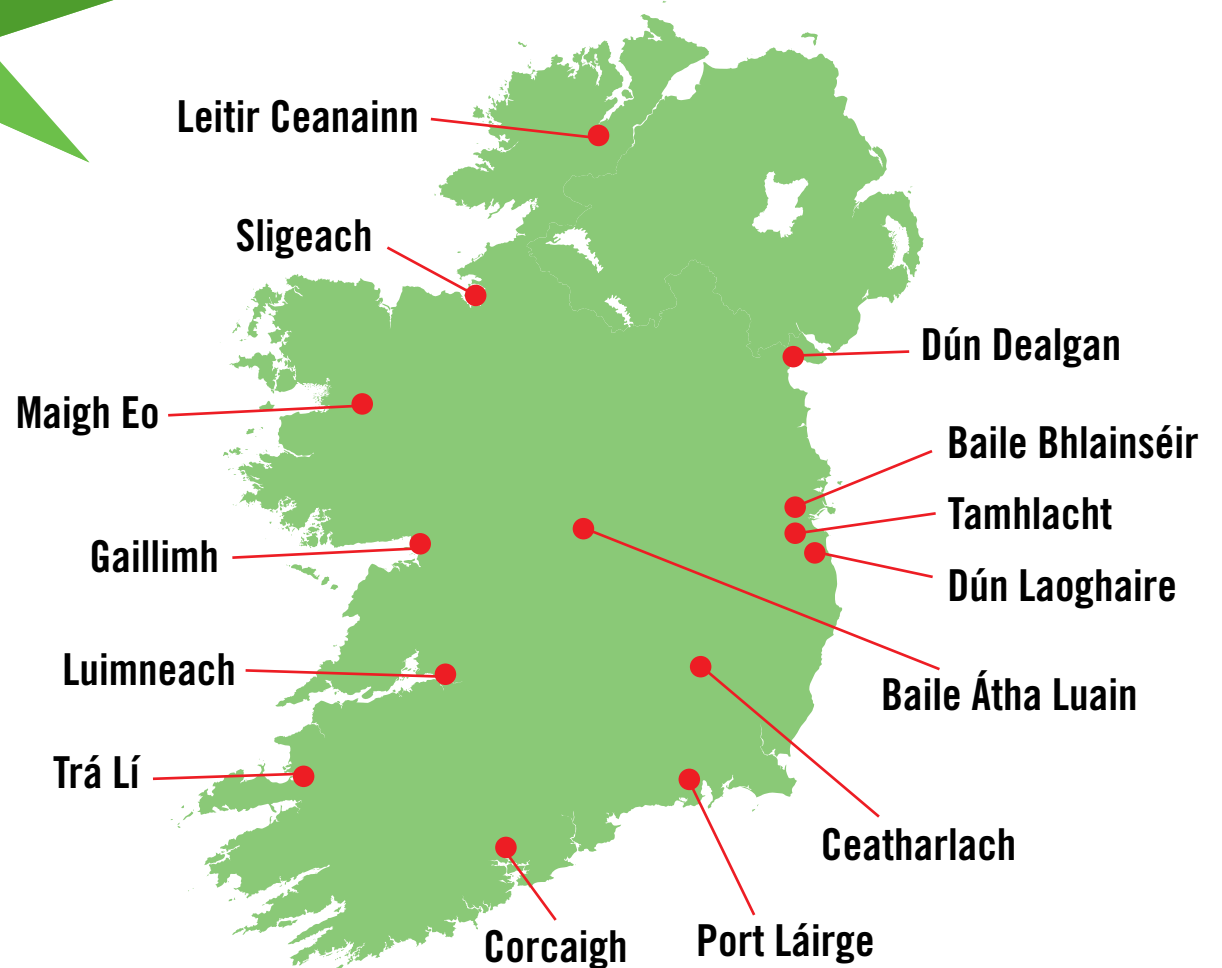
[WWW.QUALIFAX.IE](http://WWW.QUALIFAX.IE)

[WWW.CAREERSPORTAL.IE](http://WWW.CAREERSPORTAL.IE)



# INSTITIÚIDÍ TEICNEOLAÍOCHTA

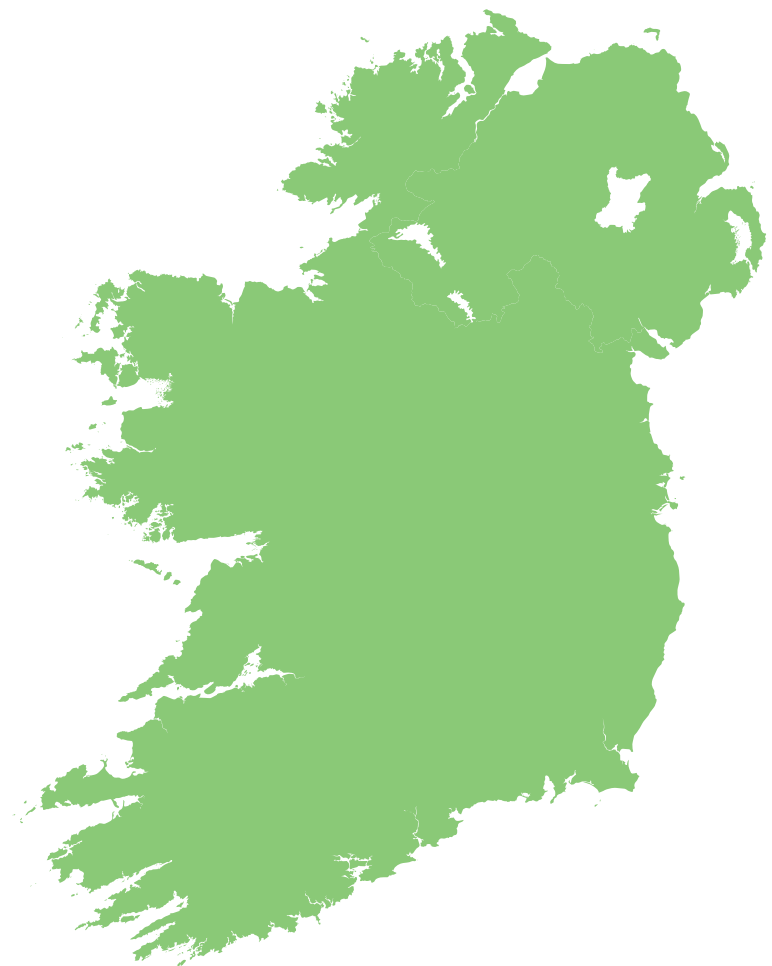
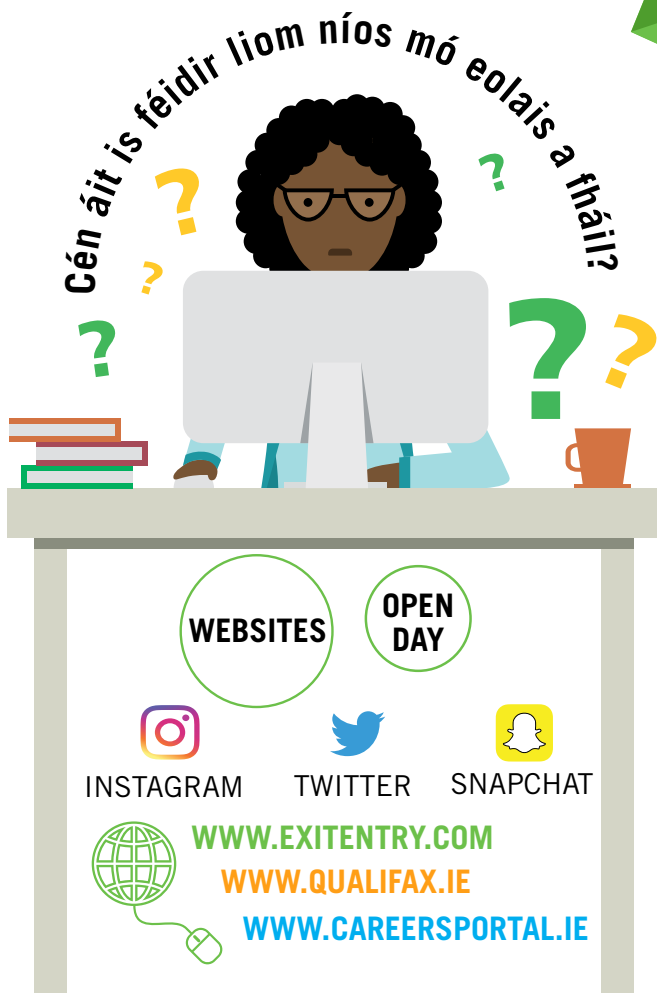
Tá roinnt Institiúidí Teicneolaíochta lonnaithe timpeall na tíre



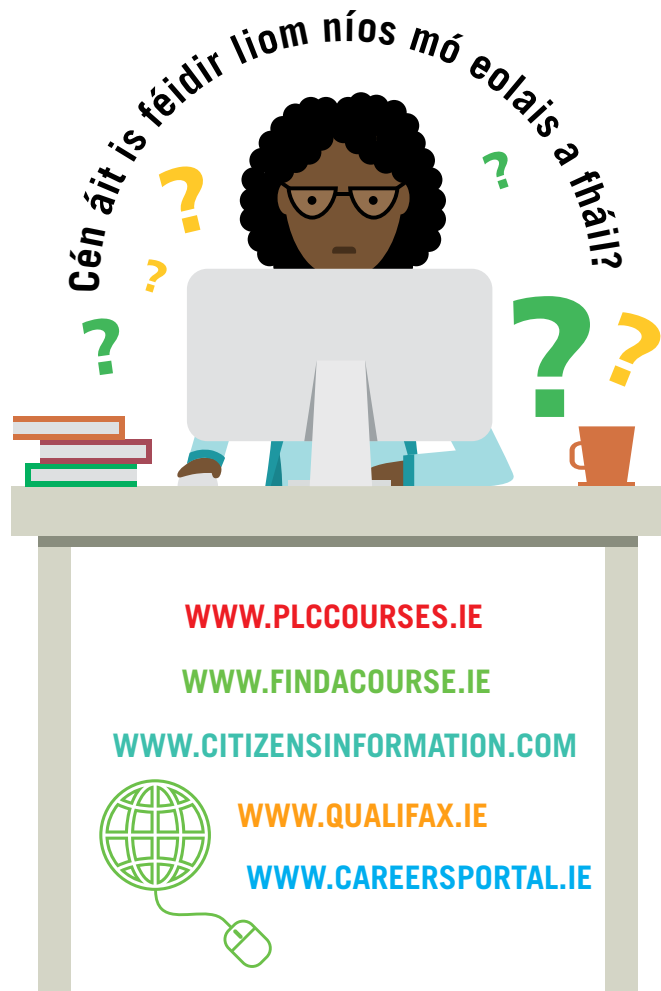


# AGUS TÁ A LÁN ROGHANNA EILE ANN

Tá roinnt áiteanna eile in Éirinn inar féidir leat breisoideachas a fháil. Tá Coláiste Mhuire gan Smál lonnaithe i Luimneach, mar shampla. Pléigh roghanna eile atá ann le do mhúinteoir.



# CÚRSAÍ IAR- ARDTEISTIMÉIREACHTA (PLCanna)



- Roghnaíonn cuid mhaith daltaí cúrsaí Iar-Ardteistiméireachta minic go leor.
- In go leor de na cúrsaí seo, bíonn an rogha ann dul ar aghaidh go dtí Ollscoil nó Institiúidí Teicneolaíochta ina dhiaidh.
- Is iontach na PLCanna mar bhealaí isteach in institiúidí tríú leibhéal agus soláthraíonn siad cáilíochtaí dá gcuid féin a sheasfaidh duit níos déanaí sa saol.
- Sna PLCanna faigheann tú cabhair chun ullmhú do shaol na hoibre.



# PRINTÍSEACHTAÍ



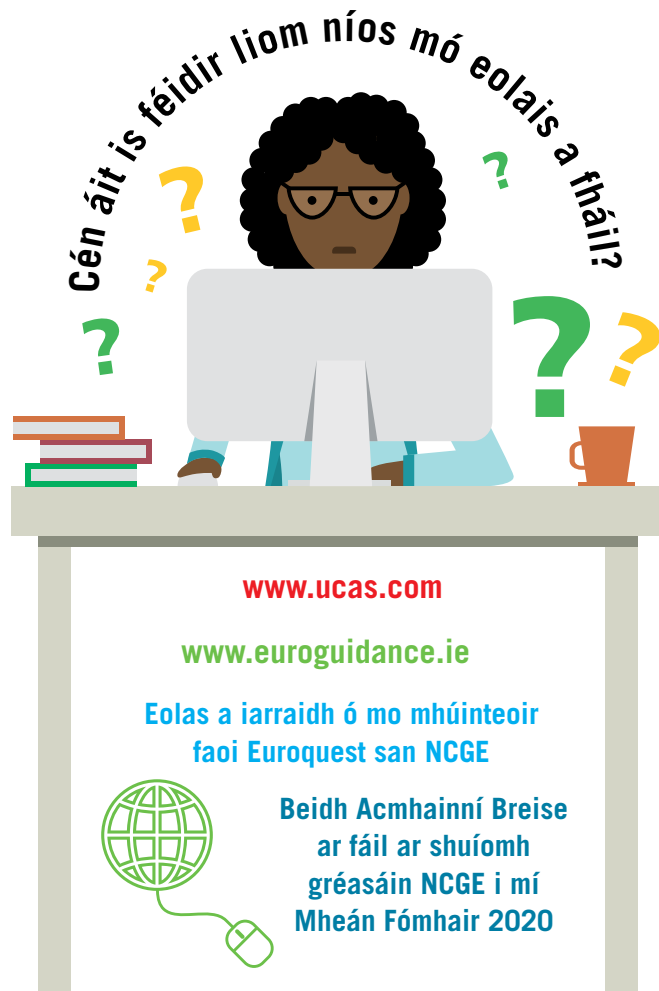
- Nuair a roghnaítear printíseacht a dhéanamh, bíonn meascán den obair íoctha agus den teagasc i gceist.
- Le printíseachtaí, cuirtear bealaí isteach i ngairmeacha ceardaíochta ar fáil duit, dála na sairseachta, na pluiméireachta, na miotalóireachta, oibreacha leictreacha srl.
- Tá go leor printíseachtaí nua ann de réir a chéile freisin i réimsí dála na cuntasáíochta, na baincéireachta, an árachais srl.



# STUDY ABROAD

Roghnaíonn go leor mac léinn Éireannacha staidéar a dhéanamh thar lear!

- Tá go leor roghanna ar fáil san Eoraip ... is féidir leat staidéar a dhéanamh ar chúrsa, trí Bhéarla, i go leor Tíortha Eorpacha lena n-áirítear an Bheilg, an Ísiltír, an Iorua ... agus in go leor tíortha eile anuas air sin.



# CLÁIR ARNA N-URRÚ AG AN FHOSTÓIR



- Is éard atá i gceist leis seo ná clár ina n-oibríonn an iarrthóir don chuideachta agus teagasc ar fáil aige ag an am céanna. (i.e. san Ollscoil).
- Mar shampla [www.centralbank.ie](http://www.centralbank.ie)

# OBAIR



- Cé gur ionann cúrsa, printíseacht nó PLC agus conaire chun post a fháil, b'fhéidir gur mhaith leat dul díreach isteach sa lucht saothair.



Tá na suíomhanna gréasáin ag seo a leanas áisiúil chun post a chuardach in Éirinn:

[WWW.JOBS.IE](http://WWW.JOBS.IE)

[WWW.JOBSIRELAND.IE](http://WWW.JOBSIRELAND.IE)

[WWW.SIMPLYHIRED.IE](http://WWW.SIMPLYHIRED.IE)

[WWW.IRISHJOBS.IE](http://WWW.IRISHJOBS.IE)



# AN TAITHÍ OIBRE

- Uaireanta, bíonn sé deacair post a fháil díreach tar éis don mheánscoil a bheith críochnaithe agus is féidir an taithí oibre a bheith de chúnamh dá bharr.
- Chomh maith le léargas a thabhairt duit ar an saol oibre, tá sé cuidiúil leat chomh maith chun naisc a leagan síos.



[WWW.JOBS.IE](http://WWW.JOBS.IE)

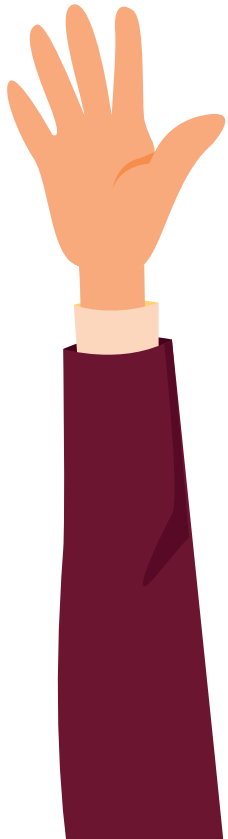
[WWW.JOBSIRELAND.IE](http://WWW.JOBSIRELAND.IE)

[WWW.SIMPLYHIRED.IE](http://WWW.SIMPLYHIRED.IE)

[WWW.IRISHJOBS.IE](http://WWW.IRISHJOBS.IE)



# AN OBAIR DHEONACH



- Is féidir leat obair dheonach a dhéanamh sa cheantar áitiúil, in áit eile sa tír, nó i dtír eachtrach fiú.
- Is féidir le hobair dheonach a bheith cuidiúil duit chun scileanna nua a fhoghlaim agus chun aithne a chur ar theagmhálaithe éagsúla.





# BRISEADH BLIANA



- Ní bhraitheann roinnt mac léinn go bhfuil siad réidh don chéad chéim eile ina gcuid oideachais díreach tar éis dóibh an mheánscoil a chríochnú.
- Rogha amháin atá ann dóibh is ea “briseadh bliana” - briseadh bliana a thógáil idir deireadh na scoile agus an chéad chéim eile.
- Le linn na bliana sin, d’fhéadfá do chuid spéiseanna a iniúchadh trí eispéiris dheonacha a fháil, post a fháil nó as a bheith ag taistil.



# AN ARDTEISTIMÉIREACHT A DHÉANAMH DEN



Dá mba rud é nár bhfuair tú na torthaí a bhí tú ag iarraidh nó a bhí ag teastáil uait san Ardteistiméireacht, tá an rogha agat an scrúdú a dhéanamh den athuir. B'fhéidir go mbeidh tú in ann an Ardteist a athdhéanamh i do scoil féin nó i gcoláistí nó i scoileanna speisialaithe eile.



[WWW.CAREERSPORTAL.COM](http://WWW.CAREERSPORTAL.COM)

[WWW.SPUNOUT.COM](http://WWW.SPUNOUT.COM)



# ANOIS, BAIN TRIAIL AS TÚ FÉIN...

- Smaoinigh ar chuid de na roghanna ar mhaith leat triail a bhaint astu nuair an scoil críochnaithe agat (féach an bhileog oibre).



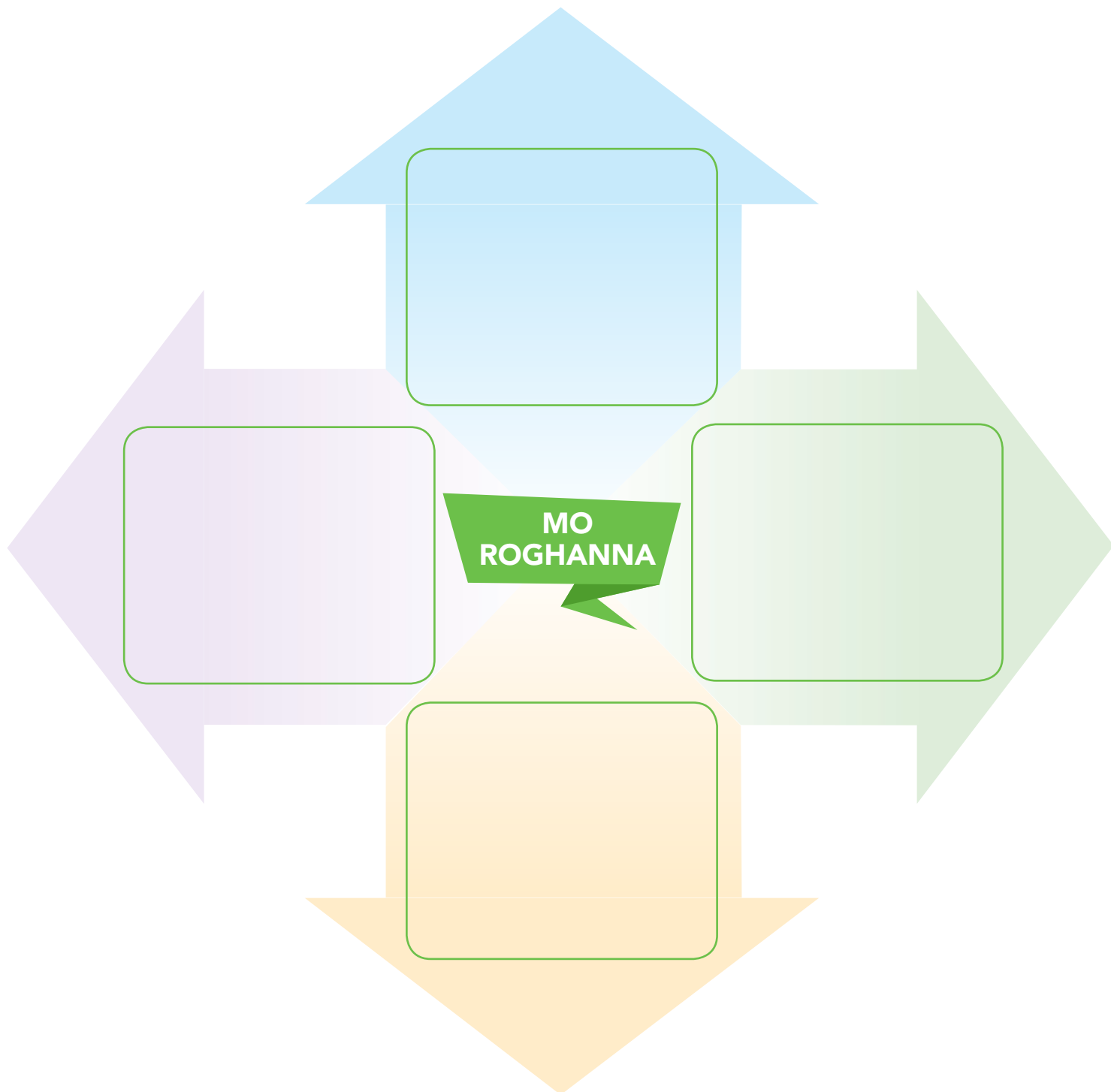
# AN MÉID ATÁ FOGHLAMTHA A ATREISIÚ

## An bhfuil tú in ann...

- Na conairí éagsúla a bheidh ann duit a leanúint nuair atá tú críochnaithe sa mheánscoil.

**MO ROGHANNA**  
- BILEOG FÉINMHACHNAIMH

Breac síos cuid de na roghanna ar mhaith leat triail a bhaint astu nuair an scoil críochnaithe agat sna spásanna ag seo thíos agus luaigh an fáth gur roghnaigh tú iad! Breac síos conas is féidir leat teacht ar thuilleadh eolais faoi na roghanna sin chomh maith!



**MÉ FÉIN A CHUR  
I LÁTHAIR!**



## AIDHMEANNA



Sa cheacht seo, déanfaidh tú:

- Machnamh ar an Fhoghlaim Gaolmhar leis an Treoir atá déanta agat go dtí seo.
- Póstaer a tharraingt fút féin agus faoin méid atá foghlamtha agat fút féin.

## TORTHAÍ



Faoi dheireadh an cheachta seo, beidh tú in ann:

- Póstaer a dhéanamh agus a chur i láthair chun tú féin a chur i láthair do dhuine eile!

# AN FHOGHLAIM GAOLMHAR LEIS AN TREOIR

MÉ FÉIN A CHUR I LÁTHAIR!



## AN CHÉAD BHLIAIN

- An Scoilbhliain Agam Féin
- Na Tacaíochtaí Scoile Atá Agam
- Mo Spriocanna
- Mo Luachanna
- Mo Chonairí Féin

## AN DARA BLIAIN

- M'Fhéiniúlacht
- An Meon Aigne Atá Agam
- Na Luachanna Uathúla Agam Féin
- Na Spriocanna S.M.A.R.T. Agam
- Mo Ghuth Féin & An Bealach a gCuirim Mé Féin In Iúl
- Mo Chonairí Féin

## AN TRÍÚ BLIAIN

- An Chothromaíocht Saoil Agam
- Mo Scileanna
- Na hÁbhair Roghnaithe Agam
- M'Fhiosrúchán Ar Ghairmeacha Éagsúla
- Mo Roghanna
- Mé Féin A Chur I Láthair!



# MÉ FÉIN A CHUR I LÁTHAIR!



## Déan Póstaer Chun Tú Féin A Chur I Láthair!

Bí chomh cruthaitheach agus is féidir!

Ba cheart go gcuimseofar sa phóstaer na nite seo a leanas:

Daoine ar  
féidir leo  
tacú leat

Do  
Scileanna

Do  
Spriocanna

Do  
Luachanna

D'Fhéiniúlacht

An duine  
spreagúil  
atá mar  
rólchuspa  
agat

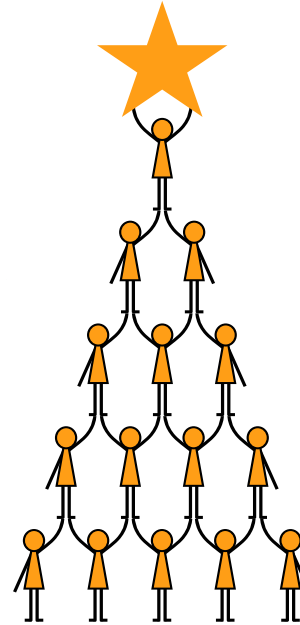
Ábhair a  
thaitníonn  
leat

Do  
Roghanna

An Ráiteas  
Meoin  
Aigne Chun  
Fás is fearr  
leat

Ina dhiaidh sin cuirfidh tú an póstaer seo i láthair i sa ghrúpa beag ina bhfuil tú!

# MO THACAÍOCHTAÍ



Meabhrúchán!

## CÉARD IS TACAÍOCHT ANN?

- Is ionann an tacaíocht agus duine a bhfuil gean aige ort.
- Is féidir gur daoine atá sa scoil, sa bhaile nó áit ar bith atá i gceist leis sin!
- Mar shampla: teagascóir ranga, ceann bliana, múinteoir áirithe, daoine sa bhaile nó daoine sa dúiche.

## Le Déanamh!

Breac síos ainm triúr dhaoine ar féidir leo tacú leat.

# MO SCILEANNA



## Meabhrúchán!

### CAD IS SCIL ANN?

Is éard is scil ná rud atá tú in ann é a dhéanamh go maith:

Féadfar a bheith cuimsithe leis seo scileanna a bhfuil:

- oiliúint agat ina leith.
- siad forbartha agat as obair dheonach a dhéanamh.
- siad faighte agat as a bheith páirteach i ngníomhaíochtaí sóisialta.
- Mar shampla: Táim go maith ag an gcumarsáid. Labhraím le mo thuismitheoirí agus le mo chairde go measúil; bímse ag éisteacht le daoine agus bímse ag caint leo ar bhealach inar féidir leo mé a thuiscint go breá soiléir.

## Le Déanamh!

Breac síos cuid de na scileanna atá agat!

# MO SPRIOCANNA



Meabhrúchán!

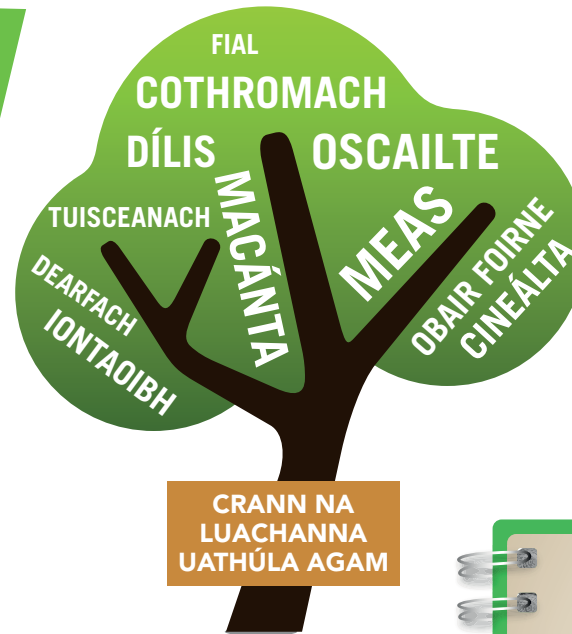
## CÉARD IS SPRIOC ANN?

- Is éard is “**Spríoc**” ann ná dúil/mian a chuirtear i gcrích le plan.
- Tá **Spríoc** cosúil le targaid nó rud éigin a ndéanann tú iarracht é a “lámhach”.

## Le Déanamh!

- Scríobh faoi spríoc a bhain tú amach sa tréimhse trí bliana is deireanaí!
- Scríobh faoi spríoc ar mhaith leat í a bhaint amach roimh duit a bheith críochnaithe sa mheánscoil!

# MO LUACHANNA



Meabhrúchán!

## CÉARD IS LUACHANNA ANN?

- Is éard is luachanna ná prionsabail nó caighdeáin iompraíochta; breith an duine ar a bhfuil tábhachtach sa saol.
- Samplaí: An Fhóntacht, An Iontaofacht, An Dílseacht, An Díograis, An Leathan-Aighneacht, An Chomhsheasmhacht, An Mhacántacht.

## Le Déanamh!

Scríobh faoi chuid de na luachanna atá agat.

# M'FHÉINIÚLACHT



## Meabhrúchán!

## CAD IS FÉINIÚLACHT ANN?

Is ionann m'fhéiniúlacht agus an duine atá ionam féin!

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	muintíneach	oilte	diongbháilte	draíochtach	dílis	cainteach
ionsaitheach	éirimiúil	cliste	fiosrach	dílis	spreagúil	faiseanta	áille
caothiúil	leathan-	inniúla	misniúil	lán dínite	seasmhach	banda	snoite
airdeallach	aighneachta	sochair	galánta	díograiseach	maoithneach	daingean	dathúil
mealltach	praiseach	muintíneach	slachtmhar	cantalach	comhbhách	solúbtha	sásta
uaillmhianach	séimh	tuisceanach	piotha	dinimiciúil	fuinniúil	amaideach	sláintiúil
spraíúil	ábalta	coimeádach	péacach	discréideach	lán spraoi	feidhmiúil	cabhrach
buíoch	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	

## Le Déanamh!

Liostaigh cúig fhocal a d'fhéadfadh iad a úsáid chun cur síos a dhéanamh ar cé tusa féin mar dhuine!

# AN DUINE SPREAGÚIL ATÁ MAR RÓLCHUSPA AGAM

Meabhrúchán!

## CÉARD IS A DUINE SPREAGÚIL/ RÓSCHUSPA ANN?

Is éard is duine spreagúil/rólchuspa ann ná duine a bhfuil meas agat air agus a mheasann tú é a bheith inspioráideach.

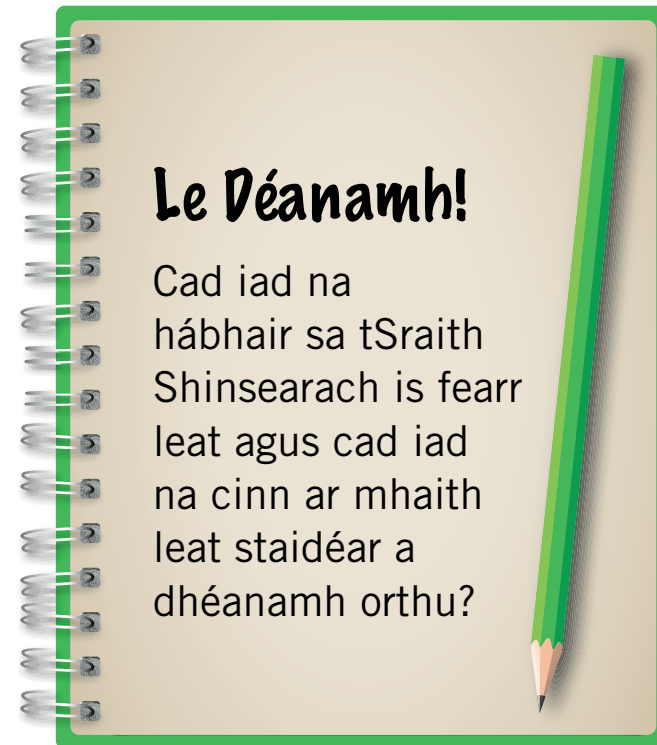
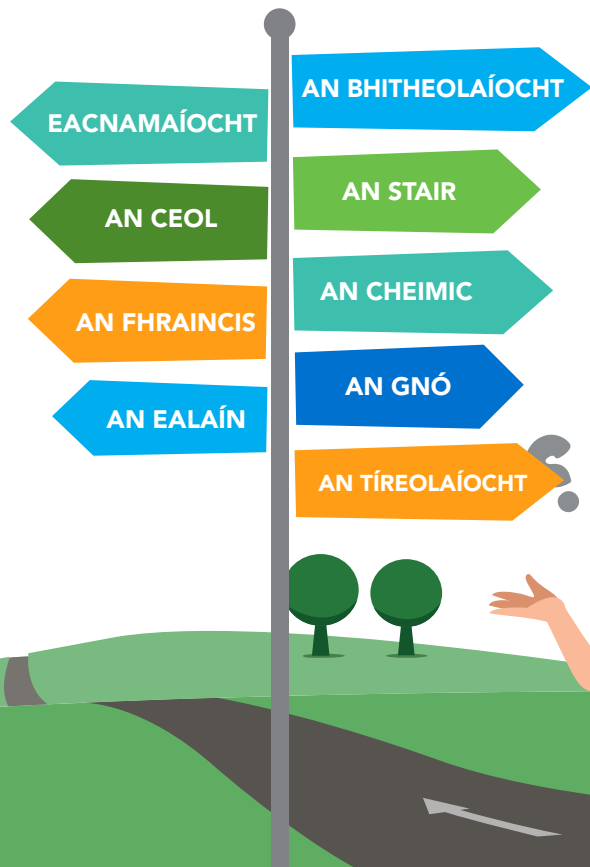


## Le Déanamh!

Scríobh faoin duine spreagúil atá roghnaithe agat féin mar rólchuspa?

- Cad é faoin duine seo gur údar spreagtha é duit féin?
- Cad atá foghlamtha agat ón duine seo?
- Cad é faoin duine seo gur údar spreagtha é duit féin?

# NA HÁBHAIR ATÁ Á NDÉANAMH AGAM





# MO ROGHANNA



## Meabhrúchán!

## CAD IAD CUID DE MO ROGHANNA?

- An tOideachas Tríú Leibhéal
- Cúrsaí Iar-Ardteistiméireachta (PLCanna)
- Printíseachtaí
- Cláir Iarchéime
- Cláir arna Urrú ag an Fhostóir
- An Staidéar Thar Lear
- An Obair
- An Taithí Oibre
- An Obair Dheonach
- Briseadh Bliana
- An Ardteistiméireacht a Dhéanamh den Athuair

## Le Déanamh!

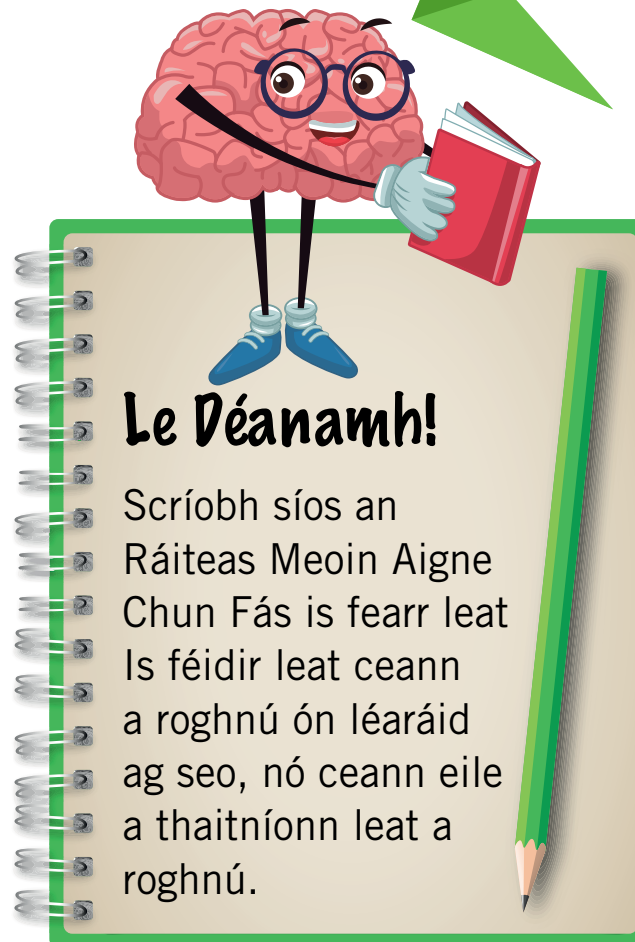
Ainmnigh cuid de na roghanna ar mhaith leat triail a bhaint astu nuair atá an meánscoil críochnaithe agat.

# AN RÁITEAS MEOIN AIGNE CHUN FÁS IS FEARR LIOM

Meabhrúchán!

## CAD IS RÁITEAS MEOIN AIGNE CHUN FÁS ANN?

Ráitis atá bunaithe ar chreidiúint gur féidir leis an duine a bheith níos cliste ná níos fearr chun rud a dhéanamh; gur féidir leat feabhsú ach cleachtadh a dhéanamh.



“Is aoibhinn liom triail 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 dhúshláin”  
“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”

# CUIR DO PHÓSTAER I LÁTHAIR DO DO DO GHRÚPA!

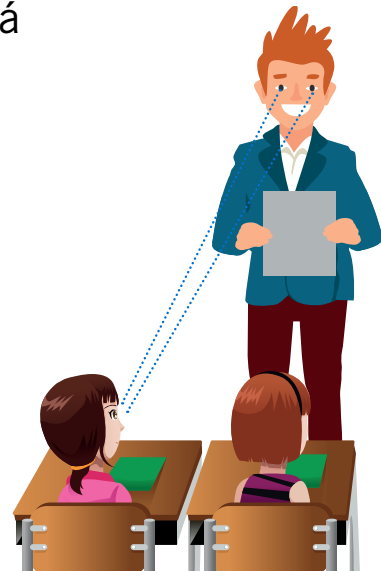
- An chuimhin leat an ceacht a bhí agat sa Dara Bliain ar ‘Mo Ghuth Féin Agus an Bealach a gCuirim Mé Féin In Iúl’?
- D’fhéadfadh sé sin cabhrú leat agus do phóstaer á chur i láthair agat don ghrúpa!



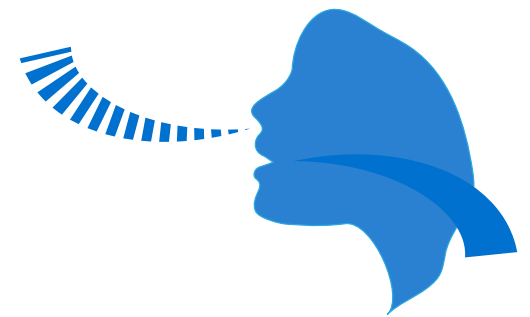
**Tarraing meangadh gáire**



**Seas suas le do chosa ciúin sochair agus sínte amach**



**Féach ar na daoine ina súile!**



**Tarraing an anáil go mall agus go domhain**

# MÉ FÉIN A CHUR I LÁTHAIR!



## Déan Póstaer Chun Tú Féin A Chur I Láthair!

Bí chomh cruthaitheach agus is féidir!

Ba cheart go gcuimseofar sa phóstaer na nite seo a leanas:

Daoine ar  
féidir leo  
tacú leat

Do  
Scileanna

Do  
Spriocanna

Do  
Luachanna

D'Fhéiniúlacht

An duine  
spreagúil  
atá mar  
rólchuspa  
agat

Ábhair a  
thaitníonn  
leat

Do  
Roghanna

An Ráiteas  
Meoin  
Aigne Chun  
Fás is fearr  
leat

Ina dhiaidh sin cuirfidh tú an póstaer seo i láthair i sa ghrúpa beag ina bhfuil tú!

# CONAS A CHUIRFIDH MÉ AN PÓSTAER I LÁTHAIR?

BARÚIL DEN CHUMA A BHEADH AIR



MÉ FÉIN A CHUR I LÁTHAIR

- Mo Thacaíochtaí
- M'Fhéiniúlacht
- An Duine Spreagúil Atá Mar Rólchuspa Agam
- Mo Scileanna
- Na hÁbhair Atá á nDéanamh Agam
- Spríoc atá bainte amach agam
- Mo Roghanna
- Spríoc ar mian liom í a bhaint amach
- Mo Luachanna

An Ráiteas Meoin Aigne Chun Fás Is Fearr Liom

# AISEOLAS ÓN RANG AGUS AN MACHNAMH!

- Cad a cheap tú faoin gcleachtadh seo?
- Ar thaitin leat a bheith ag labhairt fút féin?
- Ar thaitin leat a bheith ag éisteacht le daoine eile ag caint fúthu féin?
- Cad atá foghlamtha agat i do Fhoghlaim a Bhaineann leis an Treoir a raibh an tionchar is mó aige ort?
- Cad eile ba mhaith leat a fhoghlaim sna Ranganna Foghlama a Bhaineann leis an Treoir?

# AN MÉID ATÁ FOGHLAMTHA A ATREISIÚ

## An bhfuil tú in ann...

- póstaer a dhéanamh fút féin agus é a chur i láthair don ghrúpa ina bhfuil tú

**MÉ FÉIN A CHUR I LÁTHAIR!**  
- BILEOG OIBRE

## DÉAN PÓSTAER CHUN TÚ FÉIN A CHUR I LÁTHAIR!

### FAISNÉISIÚ



Ba cheart go gcuimseofar sa phóstaer na nite seo a leanas:

- Breac síos ainm triúr dhaoine ar féidir leo tacú leat.
- Breac síos cuid de na scileanna atá agat!
- Scríobh faoi sprioc a bhain tú amach sa tréimhse trí bliana is deireanaí!
- Scríobh faoi sprioc ar mhaith leat í a bhaint amach roimh duit a bheith críochnaithe sa mheánscoil!
- Breac síos cuid de na luachanna atá agat.
- Liostaigh cúig fhocal a d'fhéadfadh iad a úsáid chun cur síos a dhéanamh ar cé tusa féin mar dhuine!
- Scríobh faoin duine spreagúil atá roghnaithe agat féin mar rólchuspa?
  - Cad é faoin duine seo gur údar spreagtha é duit féin?
  - Cad atá foghlamtha agat ón duine seo?
  - Cad é faoin duine seo gur údar spreagtha é duit féin?
- Cad iad na hábhair sa tSraith Shinsearach is fearr leat agus cad iad na cinn ar mhaith leat staidéar a dhéanamh orthu?
- Ainmnigh cuid de na roghanna ar mhaith leat triail a bhaint astu nuair atá an meánscoil críochnaithe agat.
- Scríobh síos an Ráiteas Meoin Aigne Chun Fás is fearr leat

Ina dhiaidh sin cuirfidh tú an póstaer seo i láthair i sa ghrúpa beag ina bhfuil tú!





**MÉ FÉIN A CHUR I LÁTHAIR!**  
- BILEOG OIBRE

**Mo Thacaíochtaí**

**M'Fhéiniúlacht**

**An Duine Spreagúil Atá Mar Rólchuspa Agam**

**Mo Scileanna**

**Na hÁbhair Atá á nDéanamh Agam**

**Spríoc atá bainte amach agam**

**MÉ FÉIN A CHUR I LÁTHAIR**

**Mo Roghanna**

**Spríoc ar mian liom í a bhaint amach**

**Mo Luachanna**

**An Ráiteas Meoin Aigne Chun Fás Is Fearr Liom**