

## Oideas chun saol folláin a chaitheamh

An tseachtain seo ar Spraoi sa Bhaile leis na Food Dudes táimid ag foghlaim faoin tábhacht atá le stíl mhaireachtála chothromaithe a bheith againn. Más mian leat stíl mhaireachtála fholláin a bheith agat, bí gníomhach, déan neart gníomhaíochtaí spráíúla agus lig do scíste freisin. Tabhair spléachadh ar fhíseán úrnua na seachtaine seo chun smaointe a fháil le fanacht gníomhach agus spraoi a dhéanamh.

### Treoiríníte

- ✔ Iarr ar an bpáiste a rá leat céard atá i gceist le stíl mhaireachtála shláintiúil. Spreag an páiste le smaoinemh, mar shampla, faoi bhia sláintiúil a ithe le haghaidh fuinnimh, faoi aclaíocht choirp agus faoi fholláine ghinearálta.
- ✔ Iarr ar an bpáiste an bhileog ghníomhaíochta 'Oideas chun saol folláin a chaitheamh' a líonadh nó a dhéanamh i gcóipleabhar.
- ✔ Spreag an páiste le smaoinemh faoi gach gné den fholláine, gníomhaíochtaí taitneamhacha san áireamh, mar shampla garraíodóireacht agus léitheoireacht.
- ✔ Nuair a bheidh an liosta déanta, is féidir leis an bpáiste pictiúr a tharraingt sa bhosca de na rudaí is fearr leis nó léi. Iarr ar an bpáiste smaoinemh ar na gníomhaíochtaí a mbaineann sé nó sí taitneamh astu agus paragraf a scríobh fúthu.
- ✔ Is féidir an liosta a chur ar an mballa nó ar an gcuisneoir ionas gur féidir leis an teaghlach go léir smaointe a chéile a fheiceáil!



Cruthaigh d'oideas féin chun saol folláin a chaitheamh agus cuir ar líne é go bhfeicfidh daoine eile é. Úsáid na haischlibeanna **#FoodDudesFun**

## Example:

### Sampla:

1. Siúlóid 30 nóiméad.
2. Uair an chloig ag foghlaim faoin ábhar is fearr leat ar scoil, mar shampla Mata nó Tíreolas.
3. Cineálacha difriúla glasraí a ithe.
4. Trí pháosa de thorthaí súmhara a ithe gach lá.
5. Leathanach amháin a scríobh i do dhialann.
6. 45 nóiméad a caitheamh ag imirt cluiche le duine den teaghlach nó le duine de do chairde.

### Modh:

Is féidir leis an bpáiste na habairtí seo thíos a úsáid mar threoir chun oideas do shaol folláin a chruthú. Níl sna focail a bhfuil líne fúthu ach samplaí – ba chóir don pháiste a rud féin a scríobh isteach.

- A. Cuir tús leis an lá le bricfeasta folláin déanta de thorthaí agus coirce.
- B. Measc isteach siúlóid bhríomhar le duine den teaghlach.
- C. Caith isteach gráinnín d'am foghlama agus déan staidéar ar an ábhar scoile is fearr leat.
- D. Lión do chorp le dinnéar sláintiúil, mar shampla curaí glasraí sláintiúil.
- E. Caith isteach rud éigin milis. Ith milseog shláintiúil déanta de thorthaí éagsúla agus iógart.
- F. Ísligh an teas agus caith roinnt ama ag ligean do scíste, ag déanamh garraíodóireachta taobh amuigh le duine den teaghlach.
- G. Ar deireadh, agus mar ghairnis ar an lá folláin, léigh nó éist le scéal ag am luí / gabh a chodladh in am / faigh neart codlata.



# Fun at Home Oideas chun saol folláin a chaitheamh

Cruthaigh d'oideas féin chun saol folláin a chaitheamh agus cuir ar líne é go bhfeicfidh daoine eile é. Úsáid na haischlibeanna #FoodDudesFun

## Comhábhair:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## Modh:

- A. \_\_\_\_\_
- B. \_\_\_\_\_
- C. \_\_\_\_\_
- D. \_\_\_\_\_
- E. \_\_\_\_\_

## Machnamh ar shlí mhaireachtála fholláin:

Is maith le Charlie agus Tom smaoineamh siar ar an lá nó ar an tseachtain atá díreach caite acu. Scríobh paragraf ag cur síos ar na rudaí a rinne tú féin chun scíste a ligean, ar an aclaíocht a rinne tú agus ar an mbia folláin a d'ith tú, srl. an tseachtain seo caite. Tarraing pictiúr sa bhosca a léiríonn do chuid smaointe. Cuir nóta isteach faoi na daoine a chuidíonn leat saol folláin a chaitheamh, mar shampla, do chóitseálaí, do mhúinteoir pianó. Agus ná déan dearmad an bia sláintiúil atá ite agat a chur sa pictiúr – mar tugann bia sláintiúil fuinneamh duit chun saol folláin a chaitheamh!

