

Lesson 4 An Crúiscín Intinne

Leid

Is féidir na 'Crúiscíní Intinne' a choinneáil sa seomra ranga agus a n-úsáid gach lá chun na daltaí a spreagadh díriú a dhéanamh gach maidín lena 'gCrúiscíní Intinne'



Chun cuidiú leis na daltaí scileanna acmhainneachta agus folláine a fhorbairt



Ag foghlaim níos mó faoi na bealaí is féidir leo corp agus intinn s'acu a shuaimhniú le hanáilú agus modhanna eile

Ag forbairt scileanna chun déileáil leis agus chun dul i ngleic le cásanna nuair nach bhfuil rudaí socair



Crúiscíní gloine le cláir

Glé Gealra

Gnáth-ghealra

Uisce Te

Soitheach Gallúnaí nó seampú

Spúnóga

Crúiscín tomhais



Gníomhaíocht 1: 30 nóiméad

Gníomhaíocht 2: 20 – 30 nóiméad

Naisc leis an Chreat Foghlama don dalta

Ag foghlaim Scileanna agus Luachanna chun na nithe seo a leanas a shealbhú:

- Litearthacht Mhothúchánach
- Meiteachognaíocht
- Meon Forbartha: Dearcthaí agus aigní



Gníomhaíocht 1

- Míneigh do na daltaí go mbeidh siad ag cruthú 'Chrúiscín Intinne' leo féin nó i ngrúpaí - cibé pé rud is fóirsteanáí don rang

Treoracha

- Líon an crúiscín le huisce te - ach nach bhfuil ar fiuchadh
- Cuir isteach méid mhór gealra agus corraigh é go dtí go bhfuil sé cumaiscthe leis an uisce
- Cuir gnáth-ghealra isteach - abair leo dathanna a phiocadh a bhfuil suim agat iontu
- Cuir cúpla braon geallúnaí nó seampú isteach
- Cuir an clár air agus bain croitheadh as
- Nuair atá na crúiscíní intinne déanta, míneigh do na daltaí gur féidir lena gcrúiscíní intinne cuidiú leo díriú, socrú síos agus aird a thabhairt ar a mothúcháin agus a smaointe.
- Iarr orthu smaoineamh faoi am a raibh frustrachas nó fearg orthu; ní gá dóibh an cuimhne sin a roinnt le duine ar bith
- Nuair atá an cuimhne acu, iarr orthu croitheadh a bhaint as a gcrúiscín intinne
- Míneigh go seasann an gealra sa chrúiscín dá mothúcháin agus dá smaointe. Nuair a bhaineann tú croitheadh as an chrúiscín, léiríonn sin nuair nach bhfuil cumarsáid mhaith idir an 'Inchinn Mhachnamhach' agus an 'Inchinn Mhothúcháin' (Is féidir cur i gcuimhne dóibh faoi Cheacht 3: Gníomhaíocht 1)
- Iarr orthu aird a dhíriú ar an dóigh a bhfuil an gealra ag cúrsáil agus ag guairneán agus iad ag croitheadh na gcrúiscíní
- Iarr orthu tabhairt faoi deara cé chomh deacair is atá sé spota glan a aimsiú
- Ansin iarr ar na daltaí stad den chroitheadh agus na crúiscíní a chur síos
- Abair leo a n-aird a dhíriú ar cad é a tharlaíonn nuair a chuireann muid deireadh le croitheadh na gcrúiscíní intinne agus amharc air (Ba chóir don ghealra titim go tóin an chrúiscín agus go nglanfaidh an t-uisce)
- Míneigh dóibh nuair a thugann muid go leor spáis agus ama dúinn féin le socrú síos, is féidir linn ár n-intinn a ghlanadh; nuair atá sin déanta, thig linn mothú go maith, thig linn foghlaim lena chéile agus óna chéile, thig linn cairdeas maith a bheith againn agus thig linn muid féin a chur in iúl ar bhealach atá sláintiúil agus sásta

Gníomhaíocht 2

- Mínigh do na daltaí go mbeidh siad ag foghlaim faoi mhodhanna anáilithe a chuideoidh le smaointe agus mothúcháin a shocrú
- Cuir in iúl dóibh go mbeidh siad ag croitheadh a gcrúiscíní intinne arís i gceann bomaite
- Ach an t-am seo, agus iad ag amharc ar an ghealra ag socrú, go mbainfidh siad úsáid as an anáil chun áit suaimhnis a aimsiú
- Ar dtús, áfach, caithfidh siad an modh anáilithe a chleachtadh

Treoracha

- Díriú ar rithim nádúrtha d'anála
- Ná cuir leis, ach díriú ar an aer ag teacht isteach agus amach
- Cuir do chormhéar (go cothrománach) faoi do pholláirí, agus análaigh an t-aer amach as do shrón agus ar do mhéar. Arís, ní gá cur le d'anáil, ach í a mhothú go réidh
- Nuair a thuigeann na daltaí an cleachtadh anáilithe, iarr orthu a gcrúiscíní intinne a chroitheadh.
- Agus iad ag amharc ar an ghealra ag socrú, ba chóir dóibh an modh anáilithe thuas a dhéanamh. Ba chóir dóibh samhlú fosta, go bhfuil smaointe nó mothúcháin ar bith atá acu ag socrú síos leis an ghealra céanna
- Cuir ina luí orthu nach gcaithfidh na daltaí iarracht a dhéanamh gan smaointe nó mothúcháin a bheith acu. Is é cuspóir an chleachtaigh seo, a bheith eolach ar an smaoineamh nó ar an mhothúchán agus á anáil amach as do pholláire. Má thagann an smaoineamh nó mothúchán ar ais arís agus arís eile, níl le déanamh ach aird a thabhairt air agus á anáil amach arís
- Nuair atá an cleachtadh thart, fiafraigh de na daltaí cad é tuairim s'acu ar an chleachtadh

Ceisteanna spreagthacha

- Cad é a shíl tú faoi sin?
- An raibh sé éasca nó deacair?
- Cad é a thaitin leat faoi?
- Ar thug tú rud ar bith faoi deara faoi do smaointe nó faoi do mhothúcháin?
- An raibh pointí ar bith ann nuair a bhí d'intinn agus do chorp ar aon socair agus suaimhneach?
- An féidir leat smaoineamh ar bhealaí ar bith eile chun d'anáil a dhíriú (seachas an méar faoina polláirí)?
- Mínigh do na daltaí a mhinice is a chleachtann siad an cineál anáilithe seo, gur mó an aird a bheidh acu ar a smaointe agus ar a mothúcháin agus go mbeidh acmhainn níos fearr acu iad a shocrú má tá siad an-chorraithe faoi rud éigin

Nóta

Roimh an cheacht seo, ba chóir dó mhúinteoirí amharc ar Aguisín B; tá treoir ansin chun spás teagaisc agus foghlama a chruthú do Zón Acmhainneach.

Ag brath ar an rang, thig le múinteoirí gníomhaíocht an Zóin Acmhainneach a dhéanamh chun cur leis agus chun forbairt a dhéanamh ar an cheacht san iomlán.

Seans gur mhan le múinteoirí 'Gníomhaíochtaí a théann leis An Chrúiscín Intinne' a thriail (Féach Aguisín C)