

An croí: do chuisle a mhothú

Súil thapa ar an gceacht

Cuir tús leis an gceacht trí chuireadh a thabhairt do na daltaí an phreab bheag ar chaol a láimhe a mhothú agus machnamh a dhéanamh ar cad is cúis léi. Múin na téarmaí cuisle, croí agus cuisle scíthe, ansin léirigh conas dhá mhéar a chur san áit cheart sula ndéanann aon duine tuar.

Breacann na daltaí síos ar an Dialann Imscrúdaithe an rachaidh an comhaireamh 15 soicind suas nó síos, nó an bhfanfaidh sé mar an gcéanna, tar éis nóiméad amháin de léimeanna réalta. Oibrigh an fair-test-timer tríd an gcomhaireamh scíthe, an ghluaiseacht agus an comhaireamh tar éis gluaiseachta; bailigh comhaireamh ranga ó uimhreacha a thugtar go deonach agus críochnaigh le plé ar an bhfáth a dtéann an croí níos tapa, agus ar dhá nós sláintiúla laethúla.

Cuspóirí foghlama

- Cuisle a aimsiú agus na buillí a chomhaireamh le linn tréimhse ghearr ama a thomhaistear
- An chuisle scíthe a chur i gcomparáid leis an gcuisle tar éis gluaiseachta agus a rá cad a d'athraigh
- Dhá nós laethúla a ainmniú a chabhraíonn leis an gcroí a choinneáil sláintiúil

Roimh an gclog – ullmhúchán

Priontáil leathanach amháin den Dialann Imscrúdaithe do gach dalta agus oscail an t-ábhar idirghníomhach fair-test-timer ar an gclár bán idirghníomhach sa mhód comhairimh síos. Brúigh na deasca siar ionas gur féidir léimeanna réalta nó máirseáil san áit a dhéanamh go sábháilte. Coinnigh uisce in aice láimhe agus bíodh a fhios agat cé na daltaí ar cheart dóibh máirseáil seachas léim.

Ábhair

Mír	Líon	Do gach	Foinse	Ionadach saor
Leathanach sa Dialann Imscrúdaithe	1	dalta	leagan inphriontáilte a chuirtear ar fáil	páipéar bán le spásanna don tuar, don chomhaireamh scíthe, don chomhaireamh tar éis gluaiseachta, agus don rud a d'athraigh
stopuaireadóir	1	rang	trealamh na scoile	an t-ábhar idirghníomhach fair-test-timer ar an gclár bán idirghníomhach, nó clog an ranga a bhfuil snáthaid soicindí air
spás glan ar an urlár le haghaidh léimeanna réalta nó máirseáil san áit	1	rang	seomra ranga	máirseáil san áit in aice leis na deasca mura féidir an seomra a ghlanadh

Pointe sábháilteachta

Ná brúigh go láidir ar an muineál riamh; ná húsáid an ordóg riamh. Bí ag faire amach do mheadhrán tar éis do na daltaí a bheith ag léim — tairg uisce agus deis suí síos. Ní chuirtear iallach ar aon dalta léim; is féidir leo máirseáil nó an t-am a choimeád ina áit sin.

Céimeanna teagaisc

- **Ag Tosú:** Dáil leathanach na Dialainne Imscrúdaithe láithreach ionas go mbeidh sé ar gach deasc. Coinnigh an oscailt éadrom — baineann cúpla dalta deonach triail as caol a láimhe agus ní luann tú plean na léimeanna réalta fós, ionas go gcoinneoidh an fhiosracht spéis na ndaltaí sna nóiméid atá romhainn.
- **Cad is cuisle ann?:** Mínigh cuisle, croí agus cuisle scíthe i gcaint shimplí, ansin léirigh an próiseas iomlán os ard ar chaol do láimhe féin: dhá mhéar (ní an ordóg riamh) díreach faoi bhun bhonn na hordóige, brú éadrom, fanacht go ciúin. Cuir stop le brú na hordóige sula mbaineann na daltaí triail as.
- **Cad a cheapann tú a tharlóidh?:** Seiceáil go tapa, le lámha suas, go bhfuil leathanach na dialainne ag gach dalta, ansin déan Smaoinigh, Péireáil, Roinn: an rachaidh an comhaireamh 15 soicind suas nó síos, nó an bhfanfaidh sé mar an gcéanna, agus cén fáth. Scríobh trí nó ceithre thuar ar an gclár, i bhfocail na ndaltaí féin; ná nocht an toradh a bhfuiltear ag súil leis.
- **Aimsigh do chuisle:** Díriú ar an gcuisle a aimsiú amháin, gan comhaireamh fós: bos in airde, an chormhéar agus an mhéar láir ar thaobh na hordóige de chaol na láimhe, brú éadrom. Iarr ar aon duine nach n-aimsíonn í buille soiléir comhpháirtí a mhothú, le cead an chomhpháirtí sin, nó bain triail as taobh an mhuiníl go han-réidh — ní go láidir riamh.
- **Tomhais an t-am do gach comhaireamh 15 soicind:** Fógair gach céim os ard agus tú ag oibriú an fair-test-timer: Comhaireamh scíthe (15 s) → scríobh; Gluaiseacht (60 s de léimeanna réalta nó máirseáil) → suigh; Comhaireamh tar éis gluaiseachta (15 s) → scríobh. Athshocraigh na soicindí go nialas roimh gach tús ionas nach mbeidh cuardach ciúin ann i lár an phróisis. Tairg na ról 'máirseáil san áit' agus 'coimeádaí ama'; stop go glan nuair a thugann tú an comhartha.
- **Cuir an méid a fuaireamar i gcomparáid:** Ní fhéachann na daltaí ach ar an dá uimhir atá ar leathanach na dialainne cheana féin — gan athscríobh. Fiafraigh cé acu is mó agus cad a d'athraigh. Ná bailigh ar an gclár ach uimhreacha a thugtar go deonach agus comhair cé mhéad a chuaigh suas / a d'fhan cosúil / a chuaigh síos; fág an comhaireamh le feiceáil gan patrún an ranga a dhaingniú fós.
- **Cad a léiríonn an fhianaise:** Fiafraigh cad a léiríonn an comhaireamh sula ndéanann tú achoimre; ansin daingnigh gur ardaigh an chuid is mó de na cuislí toisc go dteastaíonn níos mó ón bhfuil ó na matáin atá ag obair, agus mar sin go dtéann caidéal an chroí níos tapa. Fill ar na tuair ar an gclár, agus déan ceiliúradh ar na cinn a bhí ceart agus ar na cinn nach raibh. Iarr dhá nós sláintiúla laethúla ar na daltaí, ar bhealach cineálta praiticiúil — gan aclaíocht na ndaltaí a rangú. Más mian leat, inis scéal gairid William Harvey go héadrom ag an deireadh.
- **Machnamh agus slachtú:** Comhroinnt thapa i bpéirí: rud amháin faoin gcroí a chuir iontas orthu inniu, nó nós sláintiúil amháin le triail an tseachtain seo. Déan análú ciúin ar feadh 30 soicind, cuir na deasca ar ais ina n-áit, agus déan cinnte go bhfuil gach duine a mhothaigh meadhrán socair sula n-imíonn siad.

**Cad ba cheart a fheiceáil**

Is minic a bhíonn comhaireamh scíthe 15 soicind idir thart ar 17 agus thart ar 25, agus bíonn éagsúlacht mhór ann. Tar éis léimeanna réalta, ardaíonn an chuid is mó de na comhairimh go soiléir — is lú tábhacht leis na huimhreacha cruinne ná leis an bpatrún ag dul suas. Má bhíonn an dara comhaireamh mar an gcéanna nó níos ísle, is gnách go gciallaíonn sé nár aimsíodh an chuisle an dá uair nó nár thosaigh an comhaireamh tar éis gluaiseachta díreach tar éis na gluaiseachta; aimsigh an chuisle arís agus déan an dara 15 soicind arís gan mhoill.

**Míthuiscintí agus idirghabhálacha**

- **Brúnn na daltaí leis an ordóg chun an chuisle a mhothú; tá buille dá cuid féin ag an ordóg agus cuireann sé sin an comhaireamh trína chéile.** — Ardaigh do lámh agus taispeáin nach gcuirtear ach an chormhéar agus an mhéar láir ar an áit ar chaol na láimhe. Abair ‘dhá mhéar, ní an ordóg riamh’ agus iarr orthu athrú sula dtosaíonn na comhairimh amaithe.
- **Ceapann na daltaí go ndéanann an croí ‘scíth’ idir buillí, mar a dhéanann duine nuair a shuíonn sé síos.** — Cuir i bhfocail eile go séimh é: coinníonn an croí rithim i rith an lae agus na hoíche, ag dul níos tapa agus níos moille de réir mar a bhíonn gá ag an gcorp leis — is é obair sheasta an chaidéil sin an phreab a mhothaíonn siad.
- **‘Ciallaíonn cuisle níos airde go bhfuil rud éigin mícheart.’** — Taispeáin comhaireamh an ranga de na hardaithe tar éis gluaiseachta: is é atá i gcomhaireamh níos airde tar éis obair chrua a dhéanamh ná an fhreagairt shláintiúil a bhfuiltear ag súil léi, agus filleann sé de réir a chéile i dtreo an chomhairimh scíthe tar éis suí síos go ciúin.

**Difreáil**

Ag teacht chun cinn	Ag forbairt	Inniúil
• Mura dtagann cuisle chaol na láimhe, is féidir leis an dalta triail a bhaint as taobh an mhuiníl go han-réidh, nó caol láimhe comhpháirtí a thugann cead (nó caol láimhe an mhúinteora) a mhothú, ionas go mbuailfidh sé leis an smaoineamh fós; má mhéadaíonn an imní, is féidir leis a bheith ina chúntóir agus faire go bhfuil na lámha ciúin seachas a chorp féin a chomhaireamh. • Le haghaidh na comparáide, tarraing dhá chruth croí, cuir an dá uimhir iontu, agus cuir ciorcal timpeall ar an gceann is mó.	• Máirseáil san áit mura bhfeileann léimeanna réalta; déan an dá chomhaireamh 15 soicind fós agus abair ar ardaigh an uimhir, ar ísligh sí nó ar fhan sí cosúil. • Déan comparáid i gcogar le comhpháirtí ar mhéid an athraithe — le fiosracht amháin, gan rangú a dhéanamh ar cé atá ‘níos aclaí’.	• Mínigh in abairt amháin cén fáth a bhfuil an chomparáid cothrom má choinnítear an dá chomhaireamh ag 15 soicind. • Ceangail an t-ardú leis na matáin a bhfuil níos mó ón bhfuil de dhíth orthu, agus ainmnigh tríú nós laethúil seachas an dá cheann a luaigh an rang.



Nasc traschuraclaim

Ceangail le Sonraí sa Mhatamaitic — comhaireamh deonach ar an gclár de na comhairimh a chuaigh suas / a d'fhan cosúil / a chuaigh síos, ansin léigh patrún an ranga le chéile.

