

Tugann bia fuinneamh dúinn chun fás

Súil thapa ar an gceacht

Tosaigh an ceacht trí fhiafraí de na daltaí cad a choinníonn ag imeacht iad i rith lá scoile — rith, éisteacht, smaoineamh — agus glac le cúpla smaoineamh tapa. Mínigh gurb é an fuinneamh an chumhacht a thugann bia dúinn le bogadh agus le gníomhú, agus ansin cuir na cúig riachtanas in aithne. Cuireann na grúpaí cártaí gníomhaíochta ar mhata fuinnimh bia agus deir siad cén fáth a bhfuil breosla ag teastáil le haghaidh gach jab, na jabanna ciúine san áireamh, ar nós na léitheoireachta. Léirigh rith, smaoineamh agus súgradh trí aithris a dhéanamh orthu, agus ansin cruthaigh póstaer ranga ar bhia, ar uisce, ar aer, ar chodladh agus ar chúram. Taifead bia agus riachtanas amháin eile sa Dialann Imscrúdaithe.

Cuspóirí foghlama

- Bia a aithint mar fhoinsé fuinnimh chun fás, súgradh agus smaoineamh
- Bunriachtanais an duine a chabhraíonn linn fás agus bláthú a ainmniú (bia, uisce, aer, codladh, cúram)

Sula mbuailfidh an clog — ullmhúchán

Priontáil sraith amháin de na hocht gcárta gníomhaíochta agus de na cúig chárta riachtanas do gach grúpa an lá roimh ré. Gearr amach mata mór nó lipéad fonsa do gach grúpa ar a bhfuil na focail Tugann bia fuinneamh dom chuige seo. Greamaigh ar an gclár, sula mbuailfidh an clog, páipéar póstaer ar a bhfuil an teideal Cad a theastaíonn uainn chun fás agus fanacht folláin.

Ábhair

Mír	Líon	Do gach	Foinse	Ionadach saor
cártaí pictiúr gníomhaíochta (rith, léamh, peil, smaoineamh, dreapadh, líníocht, scipeáil, éisteacht)	1	grúpa	leagan inphriontáilte a chuirtear ar fáil	ocht gcinn de nótaí greamaitheacha ar a bhfuil ainmneacha na ngníomhaíochtaí scríofa
cártaí pictiúr riachtanas (bia, uisce, aer, codladh, cúram)	1	rang	leagan inphriontáilte a chuirtear ar fáil	cúig cinn de nótaí móra greamaitheacha ar a bhfuil ainmneacha na riachtanas agus sceitse simplí
leathán póstaer don phóstaer ranga faoi na riachtanais	1	rang	seomra ranga	bain úsáid as cuid fholamh den chlár bán nó den chlár fógraí in ionad leatháin
marcóirí	1	rang	seomra ranga	scríobh go díreach ar an bpóstaer nó ar an gclár
mata sórtála nó lipéad fonsa (Tugann bia fuinneamh dom chuige seo)	1	grúpa	seomra ranga	leathán páipéir A3 agus an lipéad scríofa ag a bharr
Leathanach sa Dialann Imscrúdaithe	1	dalta	seomra ranga	leathanach glan le spás chun riachtanais a ainmniú agus chun a mhíniú, i bhfocail nó i bpictiúr, cén fáth a gcabhraíonn gach ceann acu
pinn luaidhe	1	dalta	seomra ranga	criáin nó marcóirí

Pointe sábháilteachta

Le linn na gníomhaíochta An fuinneamh a léiriú, fanann na daltaí ina spás féin — ní dhéanann siad ach máirseáil ar an láthair; níl cead rásaíochta trasna an tseomra.

Céimeanna teagaisc

- **Ag Tosú:** Seas ag an gclár agus iarr trí nó ceithre smaoineamh tapa, agus sin an méid — tá bia, codladh, uisce, scíth nó súgradh go breá ar fad. Ceangail an comhrá leis an lá atá díreach caite acu (rith sa chlós, éisteacht ar an gcairpéad). Coinnigh na cártaí gníomhaíochta agus na cártaí riachtanas in aice láimhe, ach ná tabhair amach fós iad.
- **Tugann bia fuinneamh dúinn:** Léigh téacs an chláir os ard in ord: sainmhínigh fuinneamh, glac le dhá nó trí fhreagra, sainmhínigh riachtanais, agus ainmnigh na cúig cinn le chéile. Déan eiseamláir os ard den tús abairte iontas–tuar–smaoineamh. Cuir cosc ar an tuairim nach mbíonn fuinneamh ag teastáil ach le haghaidh jabanna spóirt trí fhiafraí an bhfuil breosla ag teastáil ón inchinn nuair a bhímid inár suí go socair.
- **Cá gcabhraíonn fuinneamh ó bhia:** Déan eiseamláir de Chárta 4 (Smaoineamh) leis an rang ar fad — cuir ar an mata é agus abair go bhfuil breosla ag teastáil fiú nuair a bhímid inár suí go socair. Ansin cuireann na grúpaí na cártaí síos ceann ar cheann agus tugann siad údar le gach ceann. Siúil timpeall; má chuirtear jab ciúin i leataobh, fiafraigh An bhfuil breosla fós ag teastáil ó do chorp nuair a bhíonn tú ag léamh? Bíodh sé mar aidhm agat go mbeidh trí chárta ar a laghad curtha síos le húdar, jab ciúin amháin ina measc; mura bhfuil go leor ama agat, fág an roinnt ranga ar lár ar dtús.
- **An fuinneamh a léiriú:** Coinnigh na gluaiseachtaí beag: máirseáil ar an láthair, cnag go héadrom ar na huisinní, buail rithim chiúin le do bhosa — thart ar 10 soicind an ceann, agus ansin stopann gach duine ina staic. Gach uair a stopann siad, déanann na páirtithe cogarnaíl faoin uair inniu ar chabhraigh bia leo mothú réidh; glac le dhá fhreagra. Athluaigh an smaoineamh go dtugann bia breosla don chorp agus don inchinn; ná rangaigh bianna agus ná cum sneaiceanna speisialta.
- **Riachtanais chun fás agus fanacht folláin:** Taispeáin cárta riachtanais amháin ag an am, glac le freagra gearr amháin, greamaigh an cárta, agus scríobh féin frása gearr faoi. Caith beagán níos mó ama ag caint ar bhia agus ar chodladh; ná tabhair ach cúis ghonta amháin an ceann le haghaidh uisce, aeir agus cúraim, ionas go mbeidh na cúig cinn ar fad le feiceáil laistigh de shé nóiméad.
- **Taifeadadh sa dialann:** Coinnigh an póstaer agus an tús abairte Cabhraíonn ... liom fás mar... le feiceáil. Siúil timpeall agus spreag na daltaí: Ainmnigh an riachtanas. Cén fáth a gcabhraíonn sé? Is é an toradh íosta bia agus riachtanas amháin eile, agus cúis ghearr le gach ceann — is leor pictiúr agus cúpla focal. Cuireann na daltaí a chríochnaíonn go luath tríú riachtanas leis ar pháipéar; ní tasc ar ghléas é.
- **Cad a choinníonn ag imeacht sinn:** Glac le trí fhreagra ó phéirí agus athluaigh an dá phríomhsmaoineamh. Seiceáil deiridh: díriú méar ar an bpóstaer agus iarr ar leath den rang mím a dhéanamh ar an riachtanas a ainmníonn tú, agus ansin malartaigh. Cuir na cártaí in ord; más féidir, fág an póstaer ar crochadh le haghaidh ceachtanna faoi rudaí beo níos déanaí.



Ceacht 4

Cad ba cheart a fheiceáil

Ainmneoidh formhór na ndaltaí i Rang 2 bia mar bhreosla don chorp agus don inchinn, agus glacfaidh siad leis go bhfuil fuinneamh ag teastáil le haghaidh jabanna ciúine freisin (léamh, éisteacht, smaoineamh). Ar an bpóstaer, ba cheart dóibh na cúig riachtanas ar fad a chur — bia, uisce, aer, codladh, cúram — le cúis ghearr amháin an ceann. De ghnáth, léireoidh leathanaigh na dialainne bia mar aon le codladh nó uisce, agus frása simplí ag tosú le mar. Má chuireann grúpa na cártaí ciúine i leataobh, níor thuig siad fós go n-úsáidtear breosla le smaoineamh — déan eiseamláir de Chárta 4 arís.



Míthuiscintí agus idirghabhálacha

- **Ní bhíonn fuinneamh ag teastáil ach nuair a bhímid ag rith, ag imirt peile nó ag dreapadh — ní bhíonn sé ag teastáil agus muid ag léamh ná ag éisteacht.** — Ardaigh an cárta Smaoineamh nó an cárta Éisteacht, cuir ar an mata fuinnimh bia é tú féin, agus fiafraigh An bhfuil breosla ag teastáil ó d'inchinn nuair a bhíonn tú i do shuí go socair? Athluaigh: tá na jabanna ciúine san áireamh freisin.
- **Rudaí breise iad codladh agus cúram, ní fíorriachtanais iad cosúil le bia agus le huisce.** — Nuair a chuirtear na cártaí Codladh agus Cúram ar an bpóstaer, fiafraigh cad a dhéanann an corp san oíche agus cé a choinníonn slán socair sinn. Abair go n-oibríonn na cúig cinn le chéile chun cabhrú linn fás agus fanacht folláin.



Difreáil

Ag teacht chun cinn	Ag forbairt	Inniúil
• Cuir ar fáil na tosaithe abairte ón gclár Tugann bia fuinneamh dom chun... agus Cabhraíonn ... liom fás mar...; glac le pictiúr agus cúpla focal faoi bhia agus faoi riachtanas amháin eile.	• Spreag na grúpaí chun údar a thabhairt le cárta jab ciúin amháin ar a laghad in abairt iomlán, agus chun a rá an bhfuil a lán fuinnimh nó beagán fuinnimh ag teastáil don jab, agus bia fós mar fhoinsé an fhuinnimh.	• Cuireann na daltaí a chríochnaíonn go luath tríú riachtanas le leathanach na dialainne, nó tarraingíonn siad pictiúr beag in aice le ró amháin; iarr orthu a rá conas a oibríonn dhá riachtanas le chéile i rith lá scoile.



Nasc traschuraclaim

Nascann sé seo leis an gcomhrá faoi mhaireachtáil shláintiúil in OSPS agus le Béarla ó bhéal — cleachtann na daltaí an tús abairte Cabhraíonn ... liom fás mar... i gcomhráite gearra le páirtí.

