



Covid-19 (Víreas Corona):

Treoir do Thuismitheoirí chun tacú le leanaí agus le daoine óga le gnáthaimh laethúla fad a bhíonn scoileanna dúnta

Tá cinneadh déanta ag an Rialtas gach scoil in Éirinn a dhúnadh chun scaipeadh víreas Covid-19 a mhaolú agus a mhéid daoine agus is féidir a choimeád slán agus ar fónamh. Níl taithí cheana againn ar a leithéid de chás, agus is rud nua dúinn uile é seo, ach má leantar an chomhairle i gceart tiocfaimid slán as seo, agus beimid bródúil amach anseo as an tslí ina ndearnamar é seo a láimhseáil agus an tslí ina rabhamar ag obair le chéile chun tacú lenár dtír. Tá an cinneadh seo tar éis dul i bhfeidhm ar ár saolta uile agus tá athrú tagtha ar ghnáthamh laethúil gach aon duine.

D'fhéadfadh go bhfuil ag éirí go maith le roinnt leanaí agus daoine óga an [scaradh sóisialta/fisiciúil](#) a láimhseáil agus obair scoile a dhéanamh sa bhaile ach d'fhéadfadh go gcruthaíonn na hathruithe dúshlán do dhaoine eile. Beidh dúshlán sna seachtainí atá romhainn de réir mar a mhothaíonn do leanbh scarúint ó chairde, ón scoil agus ó ghníomhaíochtaí seach-churaclaim. Táimid uile i dtréimhse oiriúnaithe agus tógfaidh sé am dul i dtaithe ar bheith sa bhaile an oiread sin agus ar níos mó ama a chaitheamh le chéile mar theaghlach. Tá rudaí a chuideoidh leat agus le do leanaí sa tréimhse dhúshlánach seo.

Beidh gá ag leanaí agus ag daoine óga le do thacaíocht le linn na tréimhse seo chun gnáthaimh nua a chruthú a chuideoidh leo a bheith gnóthach agus a thabharfaidh tuiscint dóibh go bhfuil smacht acu ar a saolta. Beidh sé seo ag éirí níos tábhachtaí le himeacht ama. Beidh gnáthaimh agus sceidil ríthábhachtach chun cuidiú leo dul tríd na tréimhse gan fasach seo ina saolta. Nuair a bhíonn struchtúr ar an lá, agus nuair a thuigtear céard atá le tarlú, mothaíonn leanaí agus daoine óga slán agus dearbhaithe.

Is féidir le leanaí agus le daoine óga cabhrú leo féin le linn na tréimhse seo trí [Phlean Laethúil](#) a chruthú, gach tráthnóna, don lá dár gcionn, agus b'fhéidir go mbeidh gá acu, go háirithe na leanaí óga, le do chúnamh chuige seo. Nuair is féidir, ba chóir iad seo a bheith mar chuid den [Phlean Laethúil](#):

1. **Gnáth Ghnáthaimh Laethúla**
2. **Gníomhaíochtaí Fisiciúla & Obair Tí**
3. **Gníomhaíochtaí Sóisialta**
4. **Gníomhaíochtaí Taitneamhacha/Cruthaitheacha**
5. **Obair Scoile**



1. Gnáth ghnáthaimh laethúla: Tá sé tábhachtach leanaí a spreagadh chun bia sláintiúil a ithe, neart uisce a ól agus cúram a ghlacadh maidir le sláinteachas pearsanta.

- Is cóir cleachtadh fisiciúil, cithfholcadh, gléasadh agus oíche mhaith codlata a bheith mar chuid den ghnáthamh laethúil.
- Bíonn deis luachmhar ann nuair a bhíonn béiltí ag an teaghlach le chéile agus nuair a eagraítear an lá le teagmháil a bheith agat le do leanaí, am nuair a bhíonn deis acu a n-ábhair imní a chur in iúl duit.
- Tá sé tábhachtach na gnáthnósanna a choinneáil maidir le dul a chodladh. Gríosaigh do leanbh le dul a chodladh agus éirí ag na gnáthamanna i rith na seachtaine. Tá an codladh an-tábhachtach dár sláinte agus dár bhfolláine agus moltar idir ocht agus dhá uair an chloig déag codlata gach oíche.
- Cuidigh le do leanbh oíche mhaith codlata a fháil trí iarradh orthu a ngléasanna (fón/ríomhaire glúine/táibléad) a fhágáil lasmuigh den seomra codlata gach oíche.

(Meabhraigh do do leanbh a bplean laethúil a phlé leat ionas go gcinntíonn tú go mbíonn fáil ag gach duine sa teaghlach ar an ríomhaire agus ar an gcithfholcadh.)

2. Gníomhaíochtaí fisiciúla & obair tí: Bíonn an ghníomhaíocht fhisiciúil tábhachtach do shláinte agus d'fholláine leanaí agus daoine óga. Mothaímid go maith agus bíonn cuspóir againn nuair a bhímid ag cuidiú le daoine eile mothú go maith. Smaoinigh ar na nithe seo a ghríosadh:

- Gníomhaíocht fhisiciúil a bheith mar chuid den chlár ama gach lá. B'fhéidir go bhfuil gnáthamh fisiciúil nó gníomhaíocht fhisiciúil faoi leith ag do leanbh cheana féin. Muna bhfuil nó má tá rud éigin nua á lorg acu, tá a lán bealaí le gníomhaíocht fhisiciúil a fháil, mar shampla, dul ag siúl nó ag rith/meáchana a dhéanamh/dul ag léim ar an trampailín/ Aip a úsáid chun gnáthamh do chleachtadh fisiciúil a leanúint ar líne.
- B'fhéidir go bhfuil níos mó ama á chaitheamh ag do leanbh sa seomra codlata - gríosaigh é/í chun bród a bheith aige/aici as a spás pearsanta trí fhreagracht a ghlacadh ar an riocht ina bhfuil an seomra, agus é seo a dhéanamh tríd an leaba a chóiriú/an folús glantóra a úsáid/ an spás a choinneáil glan agus néata.
- Cuidiú le hobair bhreise timpeall an tí (an miasniteoir a líonadh agus a fholamhú/ an folús glantóra a úsáid/ cuidiú leis an siopadóireacht /cócaireacht/éadaí a ní & a iarnáil/an féar a lomadh/an carr a ní & a ghlanadh leis an bhfolús glantóra).



3. Gníomhaíocht shóisialta: Tá sé deacair ar a lán daoine óga faoi láthair scaradh sóisialta/fisiciúil óna gcairde a chleachtadh. Gríosaigh iad chun teicneolaíocht a úsáid le fanacht i dteagmháil le cairde agus, má chasann siad ar a chéile, fanacht **dhá mhéadar óna chéile**.

- Is féidir tacú leo trí theagmhálacha de chineálacha eile a mhealladh:
 - Glaoch fóin a chur ar ghaolta, ar an gclann nó ar chomharsana atá, b'fhéidir, uaigneach nó ina gcónaí leo féin
 - Am a chaitheamh leis an teaghlach ag breathnú ar an teilifís, ag imirt cluichí boird/ ag déanamh míreanna mearaí nó ag cuidiú le hobair an tí
 - Cabhrú le deartháir nó le deirfiúr níos óige leis an obair scoile

4. Gníomhaíochtaí taitneamhacha/cruthaitheacha – is cóir iad seo a chur san áireamh freisin sa **Phlean Laethúil**:

- An t-am a úsáid chun triail a bhaint as rud éigin nua nó chun caitheamh aimsire nua a fhoghlaim. Bíonn teicneolaíocht/ YouTube cabhrach nuair a bhíonn rud nua á fhoghlaim.
- Do leanbh a spreagadh chun triail a bhaint as crosfhocail, líníocht, péinteáil, scríobh nó éisteacht le ceol.
- Do leanbh a spreagadh chun cuimhní a chruthú ar gach lá trí iad a dhoiciméadú le líníocht, scríbhneoireacht, taifead nó grianghraif
- Litir a scríobh/a chur ar ríomhphost chuig cara, gaol nó duine níos sine.
- Féachaint ar an gclár teilifíse is fearr leis/léi.
- TikToks taitneamhacha a roinnt nó taitneamh a bhaint astu le cairde.
- Béile a ullmhú. Císte a dhéanamh.
- Leabhar a léamh.

5. Obair scoile:

- Do scoláirí iar-bhunscoile, d'fhéadfadh sé cabhrú leo má bhíonn a ngnáthamh don obair scoile ar laethanta na seachtaine cosúil leis an ngnáthlá scoile, chomh fada agus is féidir. Rogha amháin ná ord na n-ábhar a leanúint mar atá ar ghnáthchlár ama na scoile. Rogha eile ná briseadh a ghlacadh tar éis gnáthfhad thréimhse ábhair ar scoil. Bíonn teicneolaíocht in úsáid ag roinnt scoileanna chun tacú le scoláirí leis an obair scoile. Má bhíonn a leithéid á dhéanamh ag an scoil, meabhraigh do do leanbh a ríomhphost a sheiceáil go rialta.
- De ghnáth, bíonn leanaí bunscoile gafa le 'foghlaím ghníomhach' nuair a bhíonn siad ar scoil, rud a chiallaíonn go mbíonn siad ag gluaiseacht agus ag athrú tascanna go minic i rith an lae. Bíodh an



gnáthamh a bhaineann leis an obair scoile briste suas le gníomhaíochtaí fisiciúla agus le gníomhaíochtaí cruthaitheacha/taitneamhacha. Bí ag faire amach do ríomhphoist nó do theachtaireachtaí ó scoil/mhúinteoir do linbh. D'fhéadfadh go mbeidh siad ábalta tacaíocht chabhrach a chur ar fáil ag an am seo.

- Ní éireoidh le gach duine an clár ama scoile iomlán a leanúint. Má bhíonn brú á chur ar a leithéid, d'fhéadfaí strus agus teannas breise a chruthú sa teach, go háirithe má bhíonn roinnt leanaí scoile agat. Bí solúbtha agus ciallmhar. Is éard atá tábhachtach ná go ndéanann do leanbh iarracht mhaith gach lá chun roinnt obair scoile a dhéanamh.



Deich Nod Úsáideach do Thuismitheoirí

1. D'fhéadfadh leanaí óga a bheith sásta le gnáthaimh agus le comhairle agus treoir uait, ach d'fhéadfadh leanaí níos sine a bheith diúltach faoin ***bPlean Laethúil***. Cuir i gcuimhne dóibh gur é seo an téarma scoile agus go leanann obair na scoile. **Labhair leo faoin tábhachtach a bhaineann le gnáthamh dá sláinte agus dá bhfolláine ag an am seo, agus an tábhacht a bhaineann le coinneáil suas leis an gcuraclam, ionas go mbíonn siad ullamh le filleadh ar an scoil.**
2. Meabhraigh duit féin go bhfuil tú ag obair go neamhspleách gan spreagadh ná idirghníomhú ó mhúinteoirí agus ó phiaraí agus gur rud nua é seo do do leanaí agus go bhféadfadh sé sin a bheith dúshlánach. Cé go bhféadfadh sé a bheith tábhachtach tacú le do leanbh agus é/í gafa leis an bhfoghlaim sa bhaile trí úsáid a bhaint as an teicneolaíocht, ní hionann seo, ná ní féidir gur ionann é, agus do leanbh a bheith ag foghlaim ar scoil. Is dócha nach mbeidh an fócas ná an díriú airde céanna ag do leanbh agus a bheadh aige/aici ar scoil. **Más mar sin a bhíonn, cuidigh leis/léi tosú go bog ar an staidéar/obair scoile agus méadú air de réir a chéile. Gríosaigh iad chun bristí beaga a bheith acu idir bhlocanna staidéir.**
3. D'fhéadfadh sé a bheith strusmhar do thuismitheoirí agus do chúramóirí leanaí óga má shíleann siad gur é an ról atá acu ná 'múinteoir ionadaíochta'. Ná déan dearmad nach múinteoir tusa agus nach bhfuil aon duine ag súil go mbeidh uaireanta fada teagaisc á dhéanamh agat ná obair scoile á dhéanamh agat gach lá le do leanbh. **Bí réalaióch agus ciallmhar faoi riachtanais do linbh, agus do riachtanais féin, ag an am seo. Bí solúbtha agus oscailte maidir leis na riachtanais atá agat féin agus ag do leanbh a athrú – déan do dhícheall!**
4. **Má tá leanaí níos sine agat sa teach, gríosaigh iad chun cuidiú le siblíní níos óige agus bíodh sé seo mar chuid den *Phlean Laethúil*.**
5. **Ná déan dearmad go bhfuil níos mó i gceist leis an bhfoghlaim ná a bheith ag suí le peann agus páipéar ag an deasc. Is féidir le leanaí a bheith ag foghlaim ó bheith ag bácáil, ag garraíodóireacht nó ag déanamh gníomhaíochta eile a bhfuil spéis agat féin agus ag do chlann iontu. Mar shampla, nuair a bhíonn bácáil i gceist bíonn oideas le léamh, treoracha le leanúint, rudaí le foghlaim faoi mheáchain agus tomhas agus faoi scileanna saoil a fhorbairt, ar nós glanadh suas i do dhiaidh féin, rudaí a roinnt le chéile agus sealaíocht a ghlacadh.**



6. Mar is eol duit, ní hionann aon dá leanbh agus seans go dtabharfaidh tú faoi deara go bpléann do leanaí ar bhealaí éagsúla leis an suíomh. Tá sé sin go breá. **Más gá, déan iarracht tacú leo duine ar dhuine chun na sceidil atá acu a oiriúnú ag brath ar an aois, na riachtanais bhreise atá acu, an spreagadh atá iontu srl.**
7. **Tabhair deis do do leanaí, is cuma cén aois atá acu, roghanna a dhéanamh faoin bPlean Laethúil.** Nuair a roghnaíonn siad an t-ord ina mbeidh siad ag plé leis na gníomhaíochtaí mothóidh siad spreagtha agus cumasaithe.
8. Muna n-éiríonn leis an gcéad chúpla iarracht ag do leanbh leis an **bPlean Laethúil**, cuimhnigh gur tréimhse foghlama agus athchóirithe í seo agus go bhféadfadh sé am a thógáil é a bheith i gceart. **Ag deireadh gach lae, b'fhéidir gur mhaith le do leanbh labhairt leat faoi na gnéithe den phlean ar éirigh go maith leo agus faoi rudaí a bhí dushlánach. Cuidigh leo smaoineamh ar na bealaí inar féidir é a fheabhsú don lá dár gcionn.**
9. B'fhéidir go mbeidh sé deacair ar roinnt mhaith leanaí agus daoine óga leanúint leis an spreagadh agus an díriú airde agus iad ag obair leo féin sa bhaile. Is gnáthrud a leithéid. Cuideoidh an *Plean Laethúil*. **Spreag iad le bristí a thógáil go rialta agus mol iad agus gríosaigh iad le bheith ag obair go dian agus a ndícheall a dhéanamh.** Seans go n-eagróidh tú córas dreasaíochta le cuidiú leo braistint ratha a bheith ar an obair sa bhaile. Ní gá costas a bheith ag baint leis na dreasaíochtaí agus d'fhéadfadh gur go laethúil nó go seachtainiúil a tharlaíonn a leithéid, ag brath ar aois an linbh. Áirítear cluiche a roghnú don chlann uile, an béile is fearr leo a bheith acu don dinnéar, scannán a roghnú don teaghlach uile nó am breise ar an bhfón nó ar an PlayStation srl.
10. D'fhéadfadh an tréimhse seo a bheith dúshlánach do thuismitheoirí. **Bí foighneach agus tuisceanach leat féin.** Más féidir leat, glac sosanna i rith an lae, faigh neart codlata, déan teagmháil le do chairde agus do chlann ag baint úsáide as na meáin shóisialta, bíodh cleachtadh fisiciúil agus bia folláin agat. Ná déan dearmad gur é an rud is tábhachtaí is féidir leat a dhéanamh ná grá agus aire a thabhairt do do leanaí agus a mheabhrú dóibh go dtiocfaidh deireadh le Covid-19.



Féach na láithreáin ghréasáin seo (ní liosta uileghabhálach é seo):

- [FSS](#)
- [An Roinn Oideachais agus Scileanna](#)
- https://twitter.com/@Education_Ire
- [An Roinn Sláinte](#)
- [An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte \(WHO\)](#)
- www.spunout.ie
- www.youth.ie
- [Jigsaw](#)
- [Little Things Campaign](#)