An Chomhairle um Oideachas Gaeltachta & Gaelscolaíochta

Fí na Folláine

Lean ort ag fí gan aon imní

Tá Fí na Folláine – leagan Gaeilge de *Weaving Well-Being* – ar fáil anois ó Outside the Box Learning Resources. Rinne siad é i gcomhar le COGG. Clár folláine do pháistí 8-12 bl atá ann, a dearadh chun meabhairshláinte dhearfach agus bláthú a chothú i bpáistí. Tá an clár *Weaving Well-Being*, a scríobh Fiona Forman agus Mick Rock, in úsáid i scoileanna ar fud na tíre le tamall anuas agus tá cáil nach beag ar rathúlacht an chláir.

Tá an clár ag teacht leis an gCuraclam OSPS. Dearadh na gníomhaíochtaí i gcomhar leis an gcuraclam agus leis na treoirlínte ar fholláine a d'eisigh an Roinn Oideachais agus Scileanna (2015). Aithníonn an clár an ról ríthábhachtach atá ag scoileanna i gcur chun cinn na meabhairshláinte dearfaí i measc daoine óga.

Bunaithe ar an tsiceolaíocht dhearfach, díríonn an clár ar shealbhú agus forbairt scileanna chun daoine óga a chumasú le dul i ngleic leis an saol ar an leibhéal is fearr agus le teacht aniar a fhorbairt iontu.

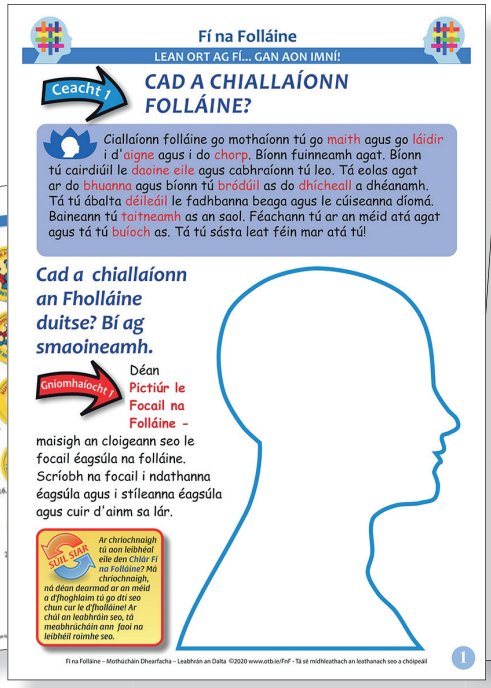
Déantar iniúchadh ar bhuanna pearsanta, ar straitéisí, ar uirlisí agus ar choincheapa sna ceachtanna agus sna gníomhaíochtaí de réir mar a théann páistí tríd an gclár agus forbraítear na scileanna déileála, solúbthachta, cumarsáide, réitithe coimhlinte, réitithe fadhbanna agus a lán eile ó rang go rang. Tá 5 leibhéal in *Fí na Folláine* ó Rang a Dó go Rang a Sé agus iad leagtha amach mar seo:

- Rang a dó: Buanna Pearsanta
- Rang a trí: Mothúcháin Dhearfacha
- Rang a ceathair: Uirlisí don Teacht Aniar
- Rang a cúig: Caidrimh Dhearfacha
- Rang a sé: Creidimh chun Cumasaithe

Deich gceacht atá ann do gach rang. Tá cur i láthair PowerPoint, moltaí chun forbartha, agus gníomhaíochtaí sonracha ar leith ag gabháil le gach ceacht. I dtaca leis sin, tá leathanach don obair bhaile gur féidir le páistí a líonadh isteach sa bhaile le linn na seachtaine agus gur féidir leo a phlé sa rang ag am cuí. De réir a chéile forbraíonn Leabhrán an Pháiste isteach ina phunann an-phearsanta.

Úsáid sa Rang

- Tá teanga ar leith a bhaineann leis an meabhairshláinte fite fuaite tríd an gclár. Bí cinnte an teanga sin a theagasc ar dtús agus ansin í a úsáid go rialta mar chuid den ghnáthchaint ionas gur féidir leat an rath is fearr a bhaint as an gclár
- Cothaigh cur chuige iomlán scoile ó thaobh chur i bhfeidhm an chláir chun leanúnachas a chothú agus cinntigh go mbíonn páistí, foireann na scoile agus tuismitheoirí/caomhnóirí páirteach ann. Comhairligh do pháistí aird na dtuismitheoirí/gcaomhnóirí a tharraingt ar an mbileog eolais i lár leabhar na bpáistí a thugann treoir dóibh maidir le cur i bhfeidhm an chláir.
- Éist le guth na bpáistí, léirigh meas ar an éagsúlacht agus tabhair aitheantas d'fhéiniúlacht agus d'fhiúntas gach páiste chun nósmhaireacht caidrimh shláintiúla a chothú i measc phobal uile na scoile.
- Bain leas as na gníomhaíochtaí chun tacú le folláine an mhúinteora féin agus déan féinmhachnamh ar conas a d'fhéadfadh scileanna ar leith, a chuirtear chun cinn sa chlár, tacú leat chun dul i ngleic leis na dúshláin laethúla a bhíonn romhat.
- Cé gur ceachtanna OSPS atá sa chlár, tapaigh gach deis comhtháthú a dhéanamh le hábhair eile – litearthacht, na healaíona, ceol, drámaíocht agus OSIE - chun meon agus coincheapa an chláir a fhí isteach i saol laethúil an tseomra ranga.
- Tá breis eolais agus ábhar tacaíochta a bhaineann leis an gclár ag www.otb.ie/fi-na-follaine/.



MÁIRE NIC AN RÍ, oifigeach bunscoile, COGG.