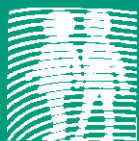


**AN TÁBHACHT  
LEIS AN SÚGRADH  
AMUIGH  
FAOIN AER**

Na Buntáistí a Bhaineann  
leis an Súgradh  
Amuigh Faoin Aer do  
Leanaí Óga



Forbairt Náionraí Teoranta



Barnardos

**IS IAD MULLAÍ NA  
SPÉIRE AN SEOMRA  
RANGA IS FEARR AGUS  
AN CÓFRA IS SAIBHRE**

## **RÉAMHRÁ**

Is do thuismitheoirí agus cúramóirí leanaí óga suas go dtí sé bliana d’aois é an leabhrán seo, cé go mbaineann an chuid is mó den eolas le leanaí ar gach aois. Leagtar béim ar na buntáistí a bhaineann leis an súgradh amuigh faoin aer agus léirítear conas a thacaíonn an súgradh amuigh faoin aer le forbairt do linbh.

Tá buntáistí móra ag baint le bheith ag súgradh i dtimpeallacht faoin aer d’fhoghlaim agus d’fhorbairt leanaí óga. Tá sé ar fheabhas d’fhorbairt fhisiciúil leanaí óga agus, nuair a bhíonn siad ag súgradh amuigh faoin aer, foghlaimíonn leanaí conas réiteach le leanaí eile agus a gcuid mothúchán a bhainistiú. Tá an claonadh ann freisin go bhforbraíonn leanaí dearcadh níos dearfaí i dtreo na foghlama agus iad amuigh faoin aer. De ghnáth bíonn siad níos gníomhaí, tógann siad níos mó isteach agus bíonn siad níos rannpháirtí, agus feiceann siad an aidhm atá siad ag iarraidh a bhaint amach.

‘An deis le nascadh leis an nádúr; taithí phearsanta ar an saol agus ar bheith ag fás; neart deiseanna don chruthaitheacht agus don tsamhlaíocht – tá fiorthionchar dearfach ag na buntáistí iomadúla den tsúgradh amuigh faoin aer ar shaol leanaí.’

Into the Woods Outdoor Nursery, An Ríocht Aontaithe

## AG SMAOINEAMH AR D'ÓIGE FÉIN

Smaoinigh ar an áit arbh fhearr leat a bheith agus tú i do leanbh, an áit is mó ar thaitin leat a bheith ag súgradh amuigh faoin aer. Imigh ann ar feadh cúpla nóiméad i do chuid samhlaíochta ... tabhair aird ar gach rud is féidir leat faoin áit – an méid, an cruth, an chuma a bhí ar an solas, aon bholaíthe speisialta, aon fhuaimneanna a thugann cuimhní duit den áit, aon ghnéithe speisialta den áit a bhfuil cuimhne chaoín agat dóibh ... Cad é faoin áit seo a raibh grá mór agat di?

Is iad na rudaí is aoibhne faoi bheith amuigh faoin aer na pléisiúir is doimhne agus is iontaí den óige. Go han-mhínic, bíonn cuimhne ag daoine fásta ar eispéireas draíochtúil i dtimpeallachtaí nádúrtha lasmuigh mar a gcuid cuimhní ba láidre agus ba chumhachtaí agus faigheann siad a gcuid ionspioráide uathu. Ba é áit luachmhar ó thaobh na foghlama de a bheith lasmuigh faoin aer, don chuid is mó dúinn. Thug sé deiseanna dúinn, mar leanaí, chun breathnú ar an nádúr timpeall orainn, chun a fháil amach faoi agus chun tuiscint a fháil air.

Mar aon le bheith i nádúr leanaí óga go dúchasach a bheith ag súgradh, bíonn naisc ar leith acu atá an-domhain leis an nádúr agus le bheith amuigh faoin aer. Faraor, mura ndéantar é seo a spreagadh, tá seans ann nach mbeidh na naisc seo ann i gcónaí agus iad ag dul in aois.

Tugtar deiseanna ar leith do leanaí agus iad amuigh faoin aer leis na nithe seo a leanas a dhéanamh:

- Mothú lena gcuid céadfaí ar fad
- Gníomhaíochtaí fisiciúla
- Breathnóireachtaí
- An ealaín, an eolaíocht, an mhataimic, teanga
- Scileanna sóisialta a fhorbairt
- Ag tógail agus ag déanamh le gaineamh, uisce agus láib
- Súgradh drámatúil

Tá sé léirithe i dtaighde go bhfuil na leanaí sa lá atá inniu ann ag cailleadh amach ar na cineálacha deiseanna seo. Tá go leor cúiseanna leis seo ar nós easpa ama agus spásanna sábháilte le bheith ag súgradh, easpa eolais ar na buntáistí a bhaineann le bheith ag súgradh amuigh faoin aer do leanaí chomh maith leis na dearcthaí diúltacha a bhíonn ag roinnt daoine fásta faoi bheith ag súgradh amuigh faoin aer. Tá fás mór tagtha freisin ar líon na n-uaireanta a chaitheann leanaí ar scáileáin – ag baint úsáide as táibléid, fóin, cluichí ríomhaire agus ag féachaint ar an teilifís.

*An áit is fearr le tacú le leanaí óga le forbairt a dhéanamh ar an gcaoi ina mothaíonn siad iontas agus alltacht ná i dtimpeallachtaí nádúrtha.*



## CAD IS FÉIDIR LE hÁITEANNA AMUIGH

### FAOIN AER A CHUR AR FÁIL?

Tá a lán buntáistí ann do leanaí óga nuair is féidir leo a mhéad ama agus is féidir ag súgradh lasmuigh i dtimpeallachtaí spéisiúla faoin aer. Foghlaimíonn leanaí óga tríd an gcineál áite nó timpeallachta ina bhfuil siad. Agus iad lasmuigh, bíonn an tsaoirse ag leanaí béicíl nó torann a dhéanamh, agus bíonn spás níos leithne acu le haghaidh aclaíochta, a spreagann a gcuid samhlaíochta, agus bíonn níos mó áiteanna acu le dul i bhfolach agus le bheith ag fiosrú agus iad ag súgradh iontu. Is féidir le leanaí a bheith míshlachtmhar freisin amuigh faoin aer, agus leis seo tugtar spreagadh dóibh a bheith níos cruthaithí le triail a bhaint as rudaí éagsúla.

Deir Richard Louv, údar ar ocht leabhar maidir le naisc idir an teaghlach, an nádúr agus an pobal, ‘tá seans níos mó ann nach bhfaighidh leanaí a bhíonn ag súgradh lasmuigh tinn, nach mbeidh strus orthu agus gur dócha go mbeidh siad in ann dul i dtaithe ar chastaí an tsaoil nach bhfuiltear ag súil leis’.



Faigheann leanaí cuid mhór aclaíochta lasmuigh trí ghníomhaíochtaí ar nós a bheith ag rith, ag dreapadh, ag tochailt agus ag luascadh. Má chaitheann leanaí agus iad óg cuid mhór ama i mbun aclaíochta amuigh faoin aer cabhraíonn sé seo leo nósanna maireachtála dearfacha a fhorbairt a dhéanann maitheas dá gcuid sláinte i gcoitinne, agus cabhraíonn sé leo gan éirí murtallach ach an oiread. Faigheann leanaí cuid mhór vitimín D ó sholas na gréine freisin, atá ríthábhachtach le haghaidh cnámh agus fiacla láidre agus le haghaidh córais imdhíonachta shláintiúil.

Tá sé léirithe i dtaighde go bhfuil nasc cumhachtach idir scileanna gluaiseachta agus scileanna smaointeoireachta. Spreagann an ghluaiseacht agus gníomhaíocht an fás san inchinn agus feabhsaíonn sé aird na leanaí agus a gcuimhne.

‘Dá mhéad a choimeádann tú leanaí ina suí, is ea is lú airde a thugann siad ort.’

An Dr Tony Pelligrini, Taighdeoir Oideachais Meiriceánach

Cabhraíonn an ghluaiseacht go mór le leanaí a bhfuil riachtanais speisialta acu.

‘Má chuirtear srian ar an gceart atá ag leanaí a bheith gníomhach i gcaitheamh an lae (agus in aimsir ar bith) féadfaidh sé seo na luathchomharthaí de Neamhord Hipirghníomhaíochta an Easnamh Airde (NHEA) a spreagadh.’

Marjorie Ouvry, Comhairleoir Oideachais agus Údar

Má bhíonn leanaí amuigh faoin aer méadaíonn a gcuid folláine agus an cumas atá iontu a gcuid mothúchán a thuiscint agus a smachtú freisin toisc nach mbíonn siad faoi strus agus mothaíonn siad ar a suaimhneas. Léiríodh go gcabhraíonn an saorshúgradh le leanaí a leigheas ón strus agus ón tráma sa chaoi chéanna a gcabhraíonn an caoineadh leo.

Súgradh  
bréige

A bheith  
Míshlachtmhar

A bheith  
Torannach

Ag déileáil le  
dromchlaí  
agus airdí  
míchothroma

Comhoibriú

Triail a bhaint  
as rudaí nua

Ag tochailt  
agus ag cur  
plandaí

Is é a bheadh i  
gceist le súgradh  
amuigh faoin  
aer ná ...

Sult agus  
Spraoi

Ag éirí salach  
nó fliuch

Ag ardú, ag  
iompar agus  
ag doirteadh

Ag tógáil agus  
ag déanamh

Ag rith agus ag  
léimneach

Ag fáil  
gearrthacha  
beaga nó  
ballbhrúnna

## AN FIÚNTAS A BHAINNEANN LEIS AN SÚGRADH FAOIN AER A CHUR AR FÁIL?

Agus do leanbh ag rith timpeall amuigh faoin aer nó ag déanamh pióg láibe, b'fhéidir go mbeidh imní ort nach bhfuil siad 'ach ag súgradh' agus nach bhfuil siad ag foghlaim rudaí a chaithfidh siad a fhoghlaim. Tá sé tábhachtach cuimhneamh gurb é an súgradh ceann amháin de na bealaí is fearr ina bhfoghlaimíonn leanaí óga.

Foghlaimíonn leanaí trí thaithí ghníomhach agus phraiticiúil – ag súgradh, ag fiosrú, triail a bhaint as rudaí agus ag fáil amach faoi rudaí. Mar shampla, i bhfad sula dtosaíonn leanaí an-óg ag labhairt, tógann siad isteach na radhairc agus na fuaimeanna timpeall orthu atá riachtanach don fhorbairt teanga.

Tá an ceart atá ag leanaí le súgradh a dhéanamh chomh tábhachtach sin go bhfuil sé aitheanta ag Coinbhinsiún na Náisiún Aontaithe um Chearta an Linbh (Airteagal 31).

Tá an fiúntas a bhaineann leis an súgradh aitheanta freisin i Síolta: An Chreatlach Náisiúnta Cáilíochta um Oideachas na Luath-Óige, sraith caighdeán náisiúnta dóibh siúd a thugann cúram do leanaí óga agus a chuireann iad faoi oiliúint (féach ar [www.siolta.ie](http://www.siolta.ie) le haghaidh tuilleadh eolais).

I Síolta, aithnítear go foirmiúil ról lárnach na dtuismitheoirí, an fiúntas a bhaineann leis an súgradh do leanaí agus an tábhacht a bhaineann leis an áit ina gcaitheann leanaí a gcuid ama ag foghlaim agus ag forbairt.

I Síolta, tá sé soiléir go bhfuil 'An Súgradh lárnach d'fholláine, forbairt agus foghlaim an linbh óig.'

Chomh maith leis sin aithníonn Aistear, an Chreatlach Náisiúnta Curaclaim Luath-Óige, go bhfoghlaimíonn agus go bhforbraíonn leanaí óga trí rudaí a dhéanamh, trí bheith ag súgradh agus trí thaithí phraiticiúil agus fhiúntach a bheith acu. (féach ar [www.ncca.biz/Aistear](http://www.ncca.biz/Aistear)). Deir Aistear

dúinn gur chóir go mbeadh an áit ina mbíonn leanaí óga ag súgradh agus ag foghlaim in ann iad seo a leanas a dhéanamh:

- Iad féin a chur in iúl
- Caidreamh a dhéanamh le daoine eile
- Roghanna a dhéanamh
- Triail a bhaint as smaointe agus ábhair
- Cruthú
- Scileanna a fhorbairt agus a chleachtadh
- An fhiosracht a spreagadh
- Forbairt a dhéanamh ar dhaoine eile agus an neamhspleáchas a thuiscint
- Fiosrú a dhéanamh agus fáil amach faoi rudaí
- Fadhbanna a réiteach
- Leanúint ar aghaidh fiú nuair a bhíonn deacrachtaí agus éiginnteachtaí ann

Is é an timpeallacht foghlama is fearr do gach ceann díobh seo ná a bheith amuigh faoin aer.

*Comhlíonann cuid mhór deiseanna súgartha faoin aer sprioc Aistear faoi Féiniúlacht agus Muintearas do leanaí maidir le níos mó féinmhuiníne agus féinchinnteachta a léiriú i stiúradh a gcuid foghlama féin.*



**FOGHLAIMÍONN LEANAÍ TRÍ  
THAITHÍ GHNÍOMHACH AGUS  
PHRAITICIÚIL - AG SÚGRADH,  
AG FIOSRÚ, TRIAIL A BHAINT  
AS RUDAÍ AGUS AG FÁIL  
AMACH FAOI RUDAÍ**

## AN SÚGRADH AGUS FORBAIRT AN LINBH

Is é atá i gceist leis an sùgradh ná an fhoghlaim ghníomhach a thugann an intinn, an corp agus an spiorad le chéile. Go dtí naoi mbliana d'aois ar a laghad, foghlaimíonn leanaí níos fearr nuair atá baint acu féin ina n-iomlán le rudaí. Is é foghlaim iomlánaíoch atá i gceist lena gcuid foghlama – foghlaimíonn siad cuid mhór rudaí éagsúla ag an am céanna agus tá nasc idir na rudaí a fhoghlaimíonn siad agus leis an áit agus an chaoi ina bhfoghlaimíonn siad agus leis an duine lena bhfoghlaimíonn siad. Níos déanaí, tógann an fhoghlaim ar an luathfhoghlaim, mar sin fásann foghlaim na leanaí óga de réir a chéile ón uair a shaolaítear iad. Agus ciallaíonn sé seo go mbíonn tionchar ag an luathfhoghlaim ar an méid atá siad in ann a fhoghlaim níos déanaí.

Agus iad ag sùgradh, is féidir le leanaí a bheith ar a suaimhneas, agus ciallaíonn sé seo go bhfuil siad níos oscailte don fhoghlaim. Tá a fhios againn freisin go mbaineann leanaí úsáid as an sùgradh chun a n-eispéiris laethúla agus na rudaí tábhachtacha ina saol a chuireann isteach orthu go mothúchánach a chíoradh agus chun ciall a bhaint astu. I measc na samplaí seo tá rudaí ar nós leanbh nua sa teaghlach, tráma nó bás, nó aon chúiseanna imní nó ábhair bhuartha a bheadh acu. Tá ról lárnach ag an sùgradh freisin i leanaí agus scileanna ardleibhéil á bhforbairt acu cosúil le bheith solúbtha, ag déanamh cinntí agus ag planáil.

### Forbairt inchinne

Tá a fhios againn ó thaighde atá déanta sa bhitheolaíocht, san eolaíocht néarchórais, sa ghéineolaíocht agus sa tsíceolaíocht, seachas cad a fhaigheann leanaí trína ngéinte, go mbraitheann forbairt an struchtúir inchinne leanaí ar na heispéiris agus deiseanna a bhíonn acu agus iad ag fás aníos.

Is é luathfhorbairt na hinchinne bunús chumas agus acmhainn an duine ar feadh an tsaoil le foghlaim a dhéanamh, le dul i dtáthí ar athruithe, le bheith in ann teacht chucu féin go tapa (déileáil le strus) agus a bheith láidir nuair a tharlaíonn rudaí gan choinne, chomh maith le bheith mar bhunús dá sláinte choirp agus mheabhrach.

‘Is iad na luatheispéiris a rialaíonn an é go gcuireann ailtireacht inchinne linbh bunús láidir nó lag ar fáil don fhoghlaim, iompar agus sláinte (choirp agus mheabhrach) uile amach anseo.’

An tIonad um an Leanbh atá ag Forbairt, Ollscoil Harvard

Beidh éifeacht mhór ag na heispéiris a d'fhéadfadh a bheith ag leanaí óga le linn sùgartha ardchaighdeáin faoin aer ar a n-inchinní agus iad ag fás, ag cruthú bunúis láidir dá gcuid forbartha uile sa todhchaí.

*Is é sprioc foghlama de chuid Aistear ná a bheith cleachta le réimse leathan de phriontaí agus iad a úsáid ar bhealach atá taitneamhach agus fiúntach, a thagann faoin téama de Thaiscéalaíocht agus Smaointeoireacht agus an téama de Chumarsáid a dhéanamh.*



## CAD IS FÉIDIR LE LEANAÍ A FHOGLAIM AGUS

### IAD AG SÚGRADH AMUIGH FAOIN AER?

I bhfad níos mó ná mar a cheapann tú!

Forbraíonn leanaí a bhíonn ag súgradh go neamhshrianta lena gcairde scileanna le rudaí a fheiceáil ó thaobh tuairime duine eile – ag comhoibriú, ag cabhrú, ag roinnt agus ag réiteach fadhbanna. Is é an bealach is fearr lena fhoghlaim faoi fhorbairt na gcéadfaí den bholadh, tadhall agus blas, agus an mothú ar conas a ghluaiseann siad trí spás (ar a dtugtar féinmhothú) ná trí na heispéiris amuigh faoin aer. Tá na gnéithe seo den fhoghlaim agus fhorbairt chomh tábhachtach céanna (agus nasctha leis freisin) leis an bhfoghlaim a dhéantar ar conas léamh, scríobh nó mata a dhéanamh.

Is féidir leis an súgradh amuigh faoin aer agus na sceitimíní a bhaineann leis, cibé an é ag súgradh sa ghaineamh nó sa láib, ag súgradh le huisce, ag léimneach sna poill uisce, lámhachán a dhéanamh trí tholláin, ag coinneáil cothrom ar bhloic nó ag tógáil pluaiseanna atá i gceist, cabhrú le leanaí ar bhealaí éagsúla (féach ar an gcéad leathanach eile).



## Cabhraíonn an súgradh amuigh faoin aer le leanaí chun...



### An spás súgartha faoin aer:

- Cuirtear áit ar fáil atá lán le brí do leanaí chun tuiscint agus scileanna a fháil
- Baintear spraoi agus sult as an bhfoghlaim ann
- Spreagtar leanaí chun fiosrú a dhéanamh agus a fháil amach le chéile agus leo féin
- Ligtear do leanaí cur lena bhfuil ar eolas acu agus lena bhfuil á fhoghlaim acu
- Ligtear do leanaí scileanna a chleachtadh
- Ligtear do leanaí tástáil a dhéanamh ar an méid ina bhfuil siad in ann a dhéanamh
- Spreagtar leanaí chun triail a bhaint as rudaí agus dul sa seans

*Ceann amháin de na spriocanna foghlama a chomhlíontar faoin téama de Thaiscéalaíocht agus Smaointeoireacht in Aistear is ea na deiseanna atá ann le bheith rannpháirteach, fiosrú a dhéanamh agus triail a bhaint as rudaí ina dtimpeallacht agus scileanna fisiciúla nua a úsáid lena n-áirítear na scileanna le réada agus ábhair a láimhsiú.*



## AN SÚGRADH AGUS AN CHONTÚIRT

‘Titfidh leanaí agus gheobhaidh siad ballbhrúnna toisc gurb é seo cuid den fhoghlaim a dhéanann siad.’

Marjorie Ouvry, Comhairleoir Oideachais agus Údar

Is rud coitianta é go mbeidh tuismitheoirí buartha faoi leanaí agus iad ag súgradh amuigh faoin aer, ach is é an chaoi a bhfoghlaimíonn leanaí ná trí bheith ag fiosrú, ag réiteach fadhbanna agus tástáil a dhéanamh ar cé chomh fada agus is féidir leo dul.

Uaireanta, d’fhéadfá rudaí ar nós, “Bí cúramach, titfidh tú” nó “Beidh tú salach” nó “Tá sé sin ró-ard” a rá, ach is gá do leanaí dul i dtaithe ar dhúshláin agus má bhíonn tú ag leanúint ar aghaidh mar seo an t-am ar fad, ceapann do leanbh go bhfuil tú in amhras faoina gcumais agus d’fhéadfadh sé seo baint dá gcuid iarrachtaí. Má thugtar le tuiscint do leanbh gur dócha go dtitfidh siad tá seans ann go dtitfidh siad trí ‘chumhacht an inmheabhraithe’. Go minic freisin, bíonn an méid contúirte atá i gceist i bhfad níos lú ná mar a cheapfá.

Ní leor díreach a insint dóibh faoi na dainséir a d’fhéadfadh a bheith ann – caithfidh leanaí dul i dtaithe ar na hiarmhairtí a d’fhéadfadh a bheith ann de dheasca gan a bheith cúramach. Má bhíonn siad rannpháirteach san fhiosrú agus i gcúrsaí eachtraíochta, ag dul sa seans agus ag tabhairt faoi dhúshláin is féidir leo a fhoghlaim faoina bhfuil siad in ann a dhéanamh chomh maith le srianta a gcuid acmhainní fisiciúla.

Dá bhrí sin, is gá an deis a thabhairt do leanaí ‘iarracht a dhéanamh’, le triail a bhaint as rudaí nua, tástáil a dhéanamh ar a gcuid smaointe féin maidir lena bhfuil siad in ann a dhéanamh agus fiosrú a dhéanamh faoi réimse gníomhaíochtaí faoin aer. Agus leis seo, uaireanta, d’fhéadfadh na leanaí a bheith salach, tuisle a bhaint astu, titim agus mionghearrthacha agus ballbhrúnna a fháil nó a bheith ag caoineadh beagáinín. Ach, tá an taithe seo mar chuid thábhachtach den fhoghlaim agus den fhéinmhuinín a fhorbairt.

Gach lá, bíonn méid áirithe contúirte i gceist agus caithfidh leanaí a fhoghlaim conas déileáil leis seo agus iad an-óg. Caithfidh siad foghlaim conas dul sa seans atá measta. Ionas go mbeidh siad in ann foghlaim a dhéanamh, ní mór do dheiseanna a bheith ag leanaí don súgradh dúshlánach agus eachtrúil agus le gluaiseacht agus le gníomhú go neamhshrianta.



Mar shampla, b'fhéidir go mbeadh leanbh atá ag súgradh le boscaí móra ag iarraidh a fháil amach cé chomh hard is d'fhéadfaidís iad a thógáil nó dreapadh orthu agus b'fhéidir go mbeadh leanbh le buicéad mór ag iarraidh a fháil amach cé mhéad a d'fhéadfaidh sé/sí a chur isteach ann agus fós a bheith in ann é a iompar. Ní féidir leo na ceisteanna seo a fhreagairt dóibh féin ach amháin trí bheith in ann triail a bhaint as. Trí bheith lasmuigh faoin aer le spás breise tarlaíonn sé seo go neamhshrianta agus tugann sé deis dóibh foghlaim faoi cad a oibríonn agus cad nach n-oibríonn agus faoi mheáchan agus cumhacht na himtharraingthe.

## An chontúirt a chur sa mheá

Má leagtar síos an iomarca srianta agus mura ligtear do leanaí súgradh ar feadh tréimhsí fada lasmuigh faoin aer d'fhéadfaidh na nithe seo a leanas tarlú:

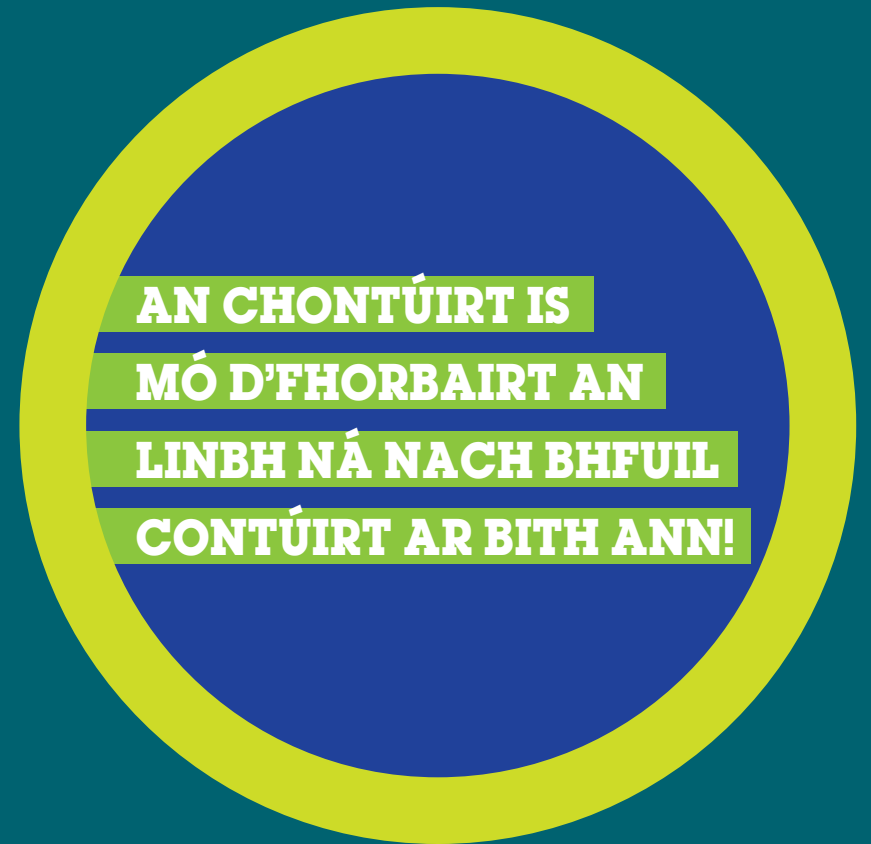
- An iomarca ama gan ghluaiseacht
- Go mbeadh leanaí róthrom nó murtallach
- Gan a bheith cumasach le réiteach le daoine eile
- Drochscileanna coirp acu, ar nós an cumas le bheith in ann rud éigin a chaitheamh, rith agus iad a choinneáil féin cothrom
- Níos lú féinmhuiníne acu
- Níos lú cumais iontu chun díriú ar rudaí
- Níos lú cruthaitheachta
- Níos lú cumais iontu le bheith in ann déileáil le suíomhanna nua agus éagsúla nó chun fadhbanna a réiteach

‘Ceann amháin de na bealaí is fearr chun cabhrú le leanaí foghlaim faoin gcontúirt ná chun iad a mhúineadh conas déileáil le suíomhanna deacra agus casta trí ligean dóibh dul i taithí leo i ndálaí faoi smacht. Ní fhaigheann tú an freagra má bhaintear an chontúirt. Níl an saol gan chontúirt. Caithfidh an chontúirt a bheith mar chuid d’oideachas linbh.’

Príomhchigire Scoileanna, Ofsted, An Ríocht Aontaithe

Tá sé tábhachtach go leanann gach uile duine atá freagrach as leanaí na nósanna imeachta sábháilteachta oiriúnacha agus measúnú a dhéanamh ar an gcontúirt atá i gceist ach, mar thuismitheoir, caithfidh tú glacadh leis má bhíonn do leanbh rannpháirteach i ngníomhaíochtaí amuigh faoin aer, go mbeidh gné áirithe den chontúirt ann i gcónaí.

*Roinnt de na spriocanna foghlama atá ann do leanaí óga faoin téama d'Fholláine agus leas in Aistear is ea tuiscint a bheith acu ar a gcoirp agus ar a gcumais a athraíonn, ag fáil amach, ag fiosrú agus breithiúnas maith a léiriú nuair atá siad ag dul sa seans.*



## NA DEISEANNA FOGHLAMA AGUS TÚ AG

### SÚGRADH LE HUISCE

*In alt a scríobhadh do Community Playthings ar An Leas is Mó a Bhaint as Súgradh le hUisce, féachann an Dr. Sandra Crosser ar na rudaí éagsúla atá leanaí óga in ann a fhoghlaim ó bheith ag súgradh le huisce. Rinneadh é seo a leanas a leasú ón rud a deir sí.*

Tá sé oiriúnach go gach leanbh a bheith ag súgradh le huisce is cuma faoi chumas nó míchumas, aois, teanga, inscne, cultúr nó riachtanais an linbh, agus is uirlis den scoth í. Is rud iontach agus an-spéisiúil é uisce agus bíonn fonn ar leanaí i gcónaí breathnú air. Is é a d'fhéadfadh a bheith i gceist le súgradh amuigh faoin aer le huisce ná rud ar bith idir locháin uisce, spraebhuidéil, chórais spréite don ghairdín, linn lapadaíola, shruthanna agus an fharraige.

#### Cad is féidir le leanaí a fhoghlaim ó bheith ag súgradh le huisce?

Má bhíonn siad ag súgradh le huisce cabhraíonn sé seo le fadhbanna a réiteach agus le scileanna smaointeoireachta i gcoitinne agus cabhraíonn sé go speisialta le forbairt bhunús an mhata agus na heolaíochta agus na bloic thógála riachtanacha don fhoghlaim níos déanaí ina saol. Chomh maith leis sin d'fhéadfadh sé cabhrú le forbairt na scileanna fisiciúla, an fhoghlaim shóisialta agus comhoibriú a chur chun cinn, agus an taithí ar theangacha a threisiú.

Bíonn fuinneamh ag leanaí chun ciall a bhaint as a saol agus nuair a bhíonn siad ag súgradh le huisce is féidir leis seo a bheith mar cheann amháin de na suíomhanna nua agus neamhghnácha nach dtuigeann siad atá in ann an fhoghlaim a chur chun cinn. Agus an t-am agus an deis le go leor

fiosruithe a dhéanamh, forbróidh leanbh smaointe fiúntacha maidir leis an gcaoi ina n-oibríonn rudaí.

Agus iad ag súgradh le huisce is féidir leis seo cabhrú le dúshlán a chur roimh leanaí leis an mbealach a mbíonn siad ag smaoineamh faoi láthair. Mar shampla, d'fhéadfadh leanbh atá ag súgradh le rudaí éagsúla in uisce teacht ar an tuairim mhícheart .i. Téann gach rud trom faoi uisce agus go snámhann gach rud éadrom ar uisce. Má thagann an leanbh sin ar rud atá trom ach a shnámhann ar uisce, ar nós lomán, ní bheidh sé seo ag teacht leis an smaoineamh atá ag an leanbh faoi rudaí a shnámhann ar uisce agus rudaí a théann faoi uisce agus beidh brú orthu an smaoineamh a bhí acu ar dtús a athrú.

#### Ag foghlaim mata

Sa liosta seo a leanas tá díreach roinnt de na coincheapa mata ar féidir a fhoghlaim trí bheith ag súgradh le huisce:

folamh/lán	a lán/beagán	roimh/tar éis
tiubh/tanaí	níos mó/níos lú	mar an gcéanna/difriúil
trom/éadrom	éadomhain/domhain	níos mó ná/níos lú ná

#### Ag foghlaim eolaíochta

Mar thoradh ar an súgradh le huisce tosaíonn leanaí ag cur ceisteanna, “Cad a dhéanann sé?”, “Conas is féidir liom é a athrú?” Ag eascirt as an bhfiosracht déantar trialacha, agus leis seo spreagtar níos mó fiosracha agus níos mó ceisteanna chun tabhairt faoi dhúshlán agus chun machnamh a dhéanamh. Is é an machnamh an rud a spreagrann eolaithe le fiosrú a dhéanamh.

## Ag foghlaim scileanna fisiciúla

Déantar scileanna fisiciúla a fhorbairt trí úsáid a bhaint as uisce – úsáid na matáin mhóra agus bheaga chomh maith leis na scileanna atá ag teastáil chun na gluaiseachtaí súl agus lámh a mheaitseáil le chéile.



- Baineann leanaí úsáid as matáin mhóra nuair a ardaíonn siad buicéid agus nuair a bhaineann siad úsáid as spúinsí móra
- Déantar an comhordú súl is lámh a chleachtadh nuair a fhaigheann leanaí greim ar rudaí san uisce le líonta, scúip, criathair agus lena méara
- Baintear úsáid as matáin bheaga chun feadáin phlaisteacha a chur ar thonnadóirí, uisce a dhoirteadh ó shoithigh go soithigh nó chun buidéil agus spúinsí a fháisceadh.

## Ag foghlaim scileanna sóisialta

Nuair a bhíonn leanaí rannpháirteach in aon chineál súgartha, bíonn a lán deiseanna ag leanaí chun foghlaim faoi chomhroinnt ábhar agus smaointe. Fiú nuair a bhíonn siad ag súgradh leo féin caithfidh siad riachtanais daoine eile a chur san áireamh, mar shampla, más mian leo uisce a chaitheamh thart caithfidh siad a chinntiú nach bhfaigheann aon duine eile fliuch.



## Ag foghlaim teanga

Nuair a bhíonn leanaí ag súgradh, úsáideann siad agus foghlaimíonn siad teanga go nádúrtha. Cuireann focail ar nós criathar, tonnadóir, dromchla, ag casadh thart, ag doirteadh, ag sreabhadh agus ag scagadh le foclóir leanaí óga agus bíonn siad in ann iad féin a chur in iúl níos soiléire. Fásann focail maidir le suíomh – in aice, os cionn, trí, thar, faoi – agus focail maidir leis an gcaoi a mbaineann rud amháin le rud eile – níos mó, níos lú, deiridh – go nádúrtha as an taithí de bheith ag súgradh le huisce.

‘Tá sé tábhachtach an coincheap maidir le bun os cionn a thuiscint sula mbíonn tuiscint agat ar an difríocht idir an litir “b” agus an litir “p” nó uimhir a “6” agus uimhir a “9”.’

Marjorie Ouvry, Comhairleoir Oideachais agus Údar

Baineann leanaí a fhoghlaimíonn Béarla mar an dara teanga tairbhe ar leith as an teanga agus an comhrá a bhíonn ann nuair a bhíonn leanaí ag obair le chéile taobh le taobh.



## AN BHAINN LEIS AN NÁDÚR AGUS

### LE HÁBHAIR NÁDÚRTHA

‘...is é an bhaint rialta leis an nádúr cuid den réim cothromaithe d’eispéiris leanaí’.

Tim Gill, Scribhneoir, Taighdeoir agus Comhairleoir ar an Óige

Ní féidir an trealamh is costasaí agus na hábhair uile laistigh faoi dhíon atá déanta ag na déantóirí is fearr ar domhan a chur in áit na taithí den rannpháirteachas praiticiúil le hábhair nádúrtha.

- An lonrú de sholas na gréine trí dhuilleoga nó ar uisce
- An fhuaim agus gluaiseacht a dhéanann plandaí agus crainn sa ghaoth
- Cuma agus mothú na leapa damháin alla
- Radharc d’fhéileacáin, seangáin agus feithidí eile
- Na deiseanna samhlaíocha de láib nó carn gainimh
- Na mothúcháin agus na braistintí atá i gceist le bheith ag súgradh le huisce

Nuair atá leanaí saor lena spéiseanna féin a leanúint ag baint úsáide as ábhair ‘neamhiata’ foghlaimíonn siad conas smaoineamh a dhéanamh dóibh féin. Is é atá i gceist le hábhair neamhiata nó bréagáin ná iad siúd a ligeann do leanaí cinneadh a dhéanamh dóibh féin cad atá le déanamh leo agus conas é a dhéanamh.

Tá ceantair nádúrtha lasmuigh faoin aer lán le deiseanna neamhiata. D’fhéadfadh píosa adhmaid a bheith mar fhón póca, pláta, ceamara, leoraí ... fiú babóg! D’fhéadfadh uisce a bheith mar thae, uachtar reoite, fiú fíon! D’fhéadfá bóithre a chruthú as gaineamh, d’fhéadfadh sé a bheith mar bhia agus nuair a chuirtear uisce leis d’fhéadfadh sé a bheith mar stroighin. D’fhéadfadh bosca cairtchláir – mar is eol dúinn go léir – a bheith mar rud ar bith!

‘Is í an tsamhlaíocht an fhoinse de gach sórt éachta dhaonna’

Sir Ken Robinson, Comhairleoir Idirnáisiúnta ar Chúrsaí Oideachais



## CAD IS FÉIDIR LE TUISMITHEOIRÍ A DHÉANAMH?

Is féidir leat tacú le sásamh, foghlaim agus forbairt do linbh trí thuiscint a fháil ar na buntáistí a bhaineann lenár féidir leis an súgradh amuigh faoin aer – uaireanta contúirteach, uaireanta míshlachtmhar agus uaireanta fliuch nó fuar – a chur ar fáil. Má bhíonn leanaí amuigh faoin aer i ngach aimsir agus i ngach séasúr tugann sé seo an deis do leanaí dul i dtáthí ar an leac oighir agus sneachta, solas na gréine agus ar an ngaoth, dath na nduilleog agus iad ag athrú san fhómhar agus an chuma a bhíonn ar na buinneoga glasa san earrach.

Uaireanta ní mian le tuismitheoirí go rachaidh a leanaí amach faoin aer le bheith ag súgradh toisc nach bhfuil siad ag iarraidh go bhfaighidh siad salach. Deir an Dr. Ashok Jansari, Néaraishíceolaí Cognaíoch ‘...Is rud an-mhaith é i ndáiríre má ligeann tú do do leanaí dul amach ag súgradh agus fiú má ligeann tú dóibh a bheith beagán salach’.

*Spríoc de chuid Aistear faoin Téama de Thaiscéalaíocht agus Smaointeoireacht is ea ag foghlaim faoin timpeallacht nádúrtha agus a cuid tréithe, ábhair, ainmhithe agus plandaí, agus an fhreagracht atá orthu mar chúramóirí.*



## NUAIR ATÁ DO LEANBH I gCREIS NÓ AR RÉAMHSKOIL

Go minic, iarrann oideoirí na luathbhlianta ar thuismitheoirí a leanaí ag chur chuig a gcreis nó a réamhscoil ag caitheamh éadaí compordacha ionas gur féidir leo bogadh thart go héasca, éadaí nach éadaí maithe iad, agus éadaí breise a chur ina mála freisin. Iarrann roinnt díobh ort hataí gréine, buataisí rubair agus éadaí báistí a chur ar fáil freisin. Cabhraíonn sé seo leo réimse chomh leathan d'éispéiris fhiúntacha lasmuigh faoin aer agus is féidir a sholáthar do do leanbh gan a bheith buartha faoin gcaoi ina mbeidh tú, mar thuismitheoir, má éiríonn do leanbh salach nó fliuch nó má dhéanann siad damáiste dá gcuid éadaí.

Is fiú do do leanbh a mhothú saor agus páirt a ghlacadh go hiomlán i gcibé éispéiris agus deiseanna súgartha lasmuigh faoin aer a chuirtear ar fáil gan a bheith buartha go mbeidh tú crosta leo má éiríonn siad salach nó fliuch nó má stróiceann siad a gcuid éadaí trí thimpiste.

B'fhéidir go n-iarrfaidh roinnt réamhscoileanna nó creiseanna ort le haghaidh seanuirlisí cistine ar nós criathair, siothláin, sáspain, spúnóga adhmaid, crúiscíní, coimeádáin, stáin bhácála agus earraí eile a d'fhéadfá a úsáid don súgradh samhlaíoch lasmuigh faoin aer sa ghaineamh, sa láib nó san uisce. Seans go mbeidh lúcháir orthu freisin ábhair neamhiata a fháil cosúil leis na boscaí móra cairtchláir a fhaigheann tú nuair a cheannaíonn tú rud éigin ar nós meaisín níocháin nua nó cuisneoir. Tá sé an-tábhachtach freisin cuimhneamh ar na buntáistí a bhaineann leis an súgradh contúirteach d'fhorbairt shláintiúil do linbh agus a bheith sásta plé a dhéanamh leis an bhfoireann i do chreis nó ar do réamhscoil maidir leis na gníomhaíochtaí faoina bhfuil tú cinnte maidir le ligean do do leanbh a bheith rannpháirteach iontu agus maidir le tacú leo.

## Rudaí eile a d'fheadfá a dhéanamh

- A mhéad deiseanna agus is féidir a chur ar fáil do do leanbh le taithí a fháil i dtimpeallachtaí nádúrtha lasmuigh faoin aer agus le bheith ag súgradh go neamhsrianta iontu – an gairdín, an pháirc áitiúil, an trá, na coillte nó sa chlós súgartha áitiúil.
- Tacú le do leanbh a bheith gníomhach go fisiciúil, ligean dóibh fiosrú a dhéanamh agus iad a spreagadh le bheith samhlaíoch.
- Do chreis nó réamhscoil a spreagadh chun an méid is mó ama agus is féidir a chur ar fáil do do leanbh lasmuigh faoin aer trína chur in iúl dóibh go bhfuil meas agus tuiscint agat ar na deiseanna foghlama atá an cineál seo súgartha in ann a chur ar fáil agus go bhfuil tú sásta go mbeidh do leanbh lasmuigh faoin aer i ngach aimsir.
- Iarr breathnú ar pholasaí na seirbhíse maidir leis an Súgradh Amuigh Faoin Aer. Fiafraigh maidir leis an gcur chuige atá ag do chreis nó réamhscoil faoin Súgradh Contúirteach agus an gcuireann siad na buntáistí atá ann do leanaí san áireamh chomh maith leis an mbaol a d'fheadfadh a bheith ann.
- Breathnú ar obair dheonach a dhéanamh chun tacú le cuairteanna a thugann an tseirbhís chuig na timpeallachtaí nádúrtha áitiúla ar nós an pháirc nó na coillte.
- A chur in iúl do do leanbh go bhfuil spéis agat ina raibh siad ag súgradh leis nuair a bhí siad lasmuigh faoin aer sa chreis nó ar réamhscoil.

Tá tuilleadh smaointe faoin súgradh ar na láithreáin ghréasáin seo a leanas:

[www.letthethechildrenplay.net](http://www.letthethechildrenplay.net)

[www.sunhatsandwellieboots.com](http://www.sunhatsandwellieboots.com)

[www.theimaginationtree.com](http://www.theimaginationtree.com)

[www.ncca.ie/en/Curriculum\\_and\\_Assessment/Parents](http://www.ncca.ie/en/Curriculum_and_Assessment/Parents)

Is féidir leat tuilleadh acmhainní a fháil do thuismitheoirí ar

[www.barnardos.ie](http://www.barnardos.ie).

**NUAIR A BHÍM**

**AMUIGH FAOIN AER BÍM**

**AG FOGHLAIM**

Ag Breathnú    Ag cothú    Ag Fáil Amach    Ag Fiosrú    Ag ordú  
Ag Déanamh Patrún    Ag Pleanáil    Aicmiú    Aighneas    Aimsir  
Ainmhithe    Airde    Aithint    Athrú  
Baol/Contúirt    Boladh    Cairdeas    Caomhnú  
Ceisteanna Comhoibriú    Cothromaíocht    Creathadh    Créatúir  
Crochadh    Cruth    Cúis agus Éifeacht    Cultúir    Cumadh  
Cumarsáid    Cúram    Dlús    Doimhneacht    Eagrú  
Éisteacht    Fad    Féinriar    Féin-rialú    Feithidí  
Fisic    Fórsa    Freagairt    Freagracht    Galú  
Gluaiseacht    Gníomhú    Idirbheartaíocht    Imoibriú    Ceimiceach  
Imtharraingt    Ionadaíocht    Ionramháil    Iniúchadh    Ionsú  
Luas    Mais    Meitiseáil    Meáchan    Méid  
Mé féin    Modh Eolaíoch    Mothúcháin    Muinín    Muintearas  
Nádúr    Naisc    Neamhspleáchas    Obair Foirne    Oiriúnú Plandaí  
Pobal    Réiteach    Fadhanna    Ríomh  
Séasúir    Smaointeoireacht    Chruthaitheach  
Solas    Spásúil    Tadhall    Táimhe    Teanga  
Teocht    Timpeallacht    Tiomáint    Tionscnamh  
Tógáil    Tomhas    Toirt    Uigeacht    Uimhir

Agus i bhfad níos mó!

**Má bhím ag súgradh amuigh faoin aer bím níos sásta, níos sláintiúla agus níos cliste.**

(arna leasú ó [www.letthethechildrenplay.net](http://www.letthethechildrenplay.net))

## **Barnardos**

Cearnóg Theampall Chríost

Baile Átha Cliath 8

T: 01 4549699

F: 01 4530300

E: [training@barnardos.ie](mailto:training@barnardos.ie) or [resources@barnardos.ie](mailto:resources@barnardos.ie)

[www.barnardos.ie](http://www.barnardos.ie)



© 2014 Barnardos

ISBN: 978-1-906004-32-3

Is í Marie Willoughby a scríobh an leabhrán seo agus rinneadh é a sholáthar i gcomhar le Coiste Cúram Leanaí Chontae Chill Chainnigh, Coiste Cúram Leanaí Chontae Chill Mhantáin; Naíonra Wallaroo, Corcaigh; Cumann Steiner Kindergarten na hÉireann. Tá buíochas le gabháil le Réamhscoil Grassroots, Cill Chainnigh agus Réamhscoil Glen Faoin Aer, Leitir Ceanainn, Co. Dhún na nGall.