

Cúig in Airde

Ár nAistear le Chéile Na Deich mBlíana Draíochta

EAGRÁN 101: Dé hAoine 19 Meán Fómhair 2025

03 Glac 5

04 Ár nAistear le Chéile - Na Deich mBlíana Draíochta

06 Bí Gníomhach - Leaisteanna na nDathanna

07 Bí i dTeagmháil - Cruthaigh Naisc

08 Tabhair Aird - Bomaití Aireachais

09 Lean den Fhoghlaim - Bogha Báistí an Aimsithe

10 Bí Fial - Cumann Carthanachta an ÚO

12 Parent Hub - An A-Z of a Nurturing Environment

14 Staff Hub - Sunshine Circle

15 Staff Hub - Core Planning

Tá an iris seo líon lán smaointe maithe a spreagfaidh thú, a thacóidh leat agus a thabharfaidh do dhúshlán, le cuidiú leat do dhícheall a dhéanamh i gcónaí!

Spreagadh, Tacaíocht, Dúshlán

Spreagadh - Ar dtús, déanann muid iarracht bealaí nua a aimsiú le cuidiú leat a bheith ag iarraidh do dhícheall a dhéanamh.

Tacaíocht - Nuair a bhíonn tú ag iarraidh do dhícheall a dhéanamh, déanann muid iarracht tacú leat agus tú ag foghlaim agus ag fás.

Dúshlán - Ba mhaith leat do dhícheall a dhéanamh agus tá a fhios agat go bhfuil muidne anseo le bheith ag cuidiú leat. Mar sin, iarrann muid ort dul sa tseans agus triail a bhaint as rudaí nua dúshlánacha.

Fáilte go Cúig in Airde!

Fáilte ar ais go Cúig in Airde. Níl muid ach ag tús ár n-aistir fríd an scoilbhliain seo go fóill. B'fhéidir go bhfuil roinnt daltaí ag toiseacht ar na chéad laethanta iomlána s'acu agus b'fhéidir go mbeidh na claibíní ar na bataí gliú uilig i roinnt de na seomraí ranga, fiú amháin!

San eagrán seo, ba mhaith linn iarraidh ar na páistí smaoineamh ar cá háit a bhfuil siad ar a n-aistear fríd na deich mbliana draíochta, agus ar cé a bhí in éineacht leo ar an aistear.

Bíonn ár gcuid gníomhaíochtaí ar fad bunaithe ar an mhúnla *Glac 5 Chéim i dtreo na Folláine* a rinne an Ghníomhaireacht Sláinte Poiblí

(PHA), agus tá trí Phrionsabal Lárnacha mar bhonn agus mar thaca faoi gach rud a chruthaíonn muid: 1. Tá áit dúinn uilig; 2. Maolú teannais; agus 3. Ardú féinfheasachta.

Tá súil againn go mbeidh spraoi agat agus tú ag baint triail as na smaointe maithe seo - inis dúinn cad é mar a éiríonn leat ag primarybsp.enquiries@eani.org.uk

Cuir na focail 'Cúig in Airde' isteach ar líne an ábhair, agus déan cinnte go bhfuil cead agat ó dhuine fásta sula seolfaidh tú an ríomhphost - caithfidh siadsan cead a thabhairt dúinn na pictiúir agus na scéalta s'agat a roinnt ar ár suíomh idirlín agus ar ár meáin shóisialta.

Cúig in Airde

Le tuilleadh smaointe a fháil, tabhair cuairt ar [ea_highfive](#) agus féach na buaicphointí ó An Aoine do Cúig in Airde. Lean 'EA High Five' ar Instagram

Téarma 1

Ár nAistear le Chéile

Is é an téama atá againn do Cúig in Airde ó Mheán Fómhair go Nollaig 2025, ná 'Ár nAistear le Chéile'. I gCúig in Airde, deartar na gníomhaíochtaí do pháistí agus an fhoghlaím ghairmiúil do na baill foirne, lena chinntiú go mbeidh a fhios ag achan duine inár bpobal scoile go bhfuil áit dóibh uilig sa ghrúpa seo. Tá muid ag iarraidh go mbeidh a fhios ag achan duine nach bhfuil siad ina n-aonar ar a dturas oideachais.

In achan eagrán, roinneann muid gníomhaíochtaí agus dea-smaointe a bhaineann le gach gné de Glac 5 Chéim i dtreo na Folláine – Bí Gníomhach, Bí dTeagmháil, Tabhair Aird, Bí Fial, agus Lean den Fhoghlaim. Amharc ar fhíseán gairid maidir le [Glac 5](#) ar shuíomh idirlín Vimeo.

Tá trí chroíphrionsabal mar bhonn is mar thaca faoi Cúig in Airde:

- Tá Áit Dúinne Uilig
- Maolú Teannais
- Ardú Féinfheasachta

Le tuilleadh eolais a fháil, [amharc ar an fhíseán ghairid seo fá Chroíphrionsabail Cúig in Airde ar Vimeo](#)

Na Croíphrionsabail

Ár nAistear le Chéile

Na Deich mBlíana Draíochta

An raibh a fhios agat go bhfuil d'inchinn cosúil le sárlaoch atá ag traenáil agus ag éirí níos láidre achan lá? Ón uair a saolaíodh thú, bíonn d'inchinn ag éirí níos láidre agus tú ag foghlaim rudaí nua. Déanta na fírinne, tugtar 'Na Deich mBlíana Draíochta' ar an tréimhse sin idir 0-10 mbliana d'aois - tréimhse speisialta ina bhfásann d'inchinn níos gaiste ná ag am ar bith eile.

Agus tá an chumhacht agat le tabhairt ar d'inchinn rudaí iontacha a dhéanamh! Cosúil leis an dóigh a n-éiríonn ár matáin níos láidre nuair a dhéanann muid aclaíocht, éiríonn d'inchinn níos láidre nuair a fhoghlaimíonn tú rud nua - is 'aclaíocht' mhaith í an fhoghlaim don inchinn. Má fhoghlaimíonn tú níos mó anois, beidh d'inchinn níos láidre i rith do shaoil!

[Léigh Os Ard: Your Fantastic Elastic Brain | JoAnn Deak, Ph.D. - YouTube](#)

An Amlíne do na Deich mBlíana Draíochta

Cá bhfuil tú ar d'aistear fríd na Deich mBlíana Draíochta? B'fhéidir go bhfuil tú áit éigin sa lár, nó b'fhéidir go bhfuil tú 10 mbliana d'aois cheana féin. Is cuma cén aois atá agat, tá sé tábhachtach amharc siar ar an méid atá foghlamtha agat go dtí seo. Cruthaigh d'amlíne féin a léireoidh na rudaí a bhí tú ábalta a dhéanamh nuair a bhí tú níos óige, na rudaí atá tú ábalta a dhéanamh anois, agus na scileanna a ba mhaith leat a fhoghlaim. Is cuma cén rud a luann tú - b'fhéidir an t-am a d'fhoghlaim tú an dóigh le labhairt, le tarraingt nó le rothaíocht a dhéanamh - cuimhnigh go léiríonn achan scil cé chomh cumhachtach agus atá d'inchinn.

Ár nAistear le Chéile

Cé atá in éineacht leat ar an Aistear?

Agus muid ar ár n-aistear fríd an Deich mBliana Draíochta, tá daoine ag achan duine againn a chuidíonn linn foghlaim agus fás. Is bealach cumhachtach é le d'inchinn a fhorbairt agus a neartú cuidiú a iarraidh agus foghlaim ó dhaoine. Smaoinigh ar na daoine a thacaíonn leat sa bhaile, ar scoil agus sa phobal s'agat. B'fhéidir gurb iad daoine i do theaghlach, cúntóir ranga, comharsa nó cóisteálaí peile.

Tarraing pictiúr díot féin sa lár. In achan chiorcal, breac nóta fá roinnt de na daoine speisialta a bhí ann agus tú ag tabhairt faoin aistear s'agat go dtí seo. Coinnigh é seo i do dhialann le cur i gcuimhne duit nach bhfuil tú leat féin ar d'aistear foghlama.

[Tabhair cuairt ar Mhol Dhialann Cúig in Airde anseo](#)

Bí Gníomhach

Tá sé fíorthábhachtach a bheith gníomhach nuair atá tú óg mar go gcuidíonn sé le do chorp a bheith láidir, sláintiúil agus ag fás. Nuair a bhíonn tú ag rith, ag léim agus ag súgradh, éiríonn do mhataín agus do chnámha níos láidre, rud a chuidíonn leat fanacht folláin agus a lán fuinnimh. Chomh maith, cuidíonn an súgradh le do chroí éirí níos láidre, cosúil leis an dóigh a gcuidíonn an cleachtadh leat a bheith níos fearr ag déanamh rudaí, rothaíocht nó pictiúr a tharraingt, mar shampla.

Leaisteanna na nDathanna

Is cluiche spraiúil agus furasta é ‘Leaisteanna na nDathanna’ a bhfuil duine ar bith ábalta é a imirt. Seo mar a imrítear é:

‘Ar dtús, roghnaítear duine amháin atá “air” Seasfaidh an duine seo i lár an chlóis agus scairtfidh sé amach dath. Go gasta, caithfidh achan duine rud éigin a aimsiú a bhfuil an dath sin air, agus lámh a leagan air. Thiocfadh le ball éadaigh a bheith ann, nó bréagán, nó fiú líne atá péinteáilte ar an talamh.

Munar féidir leat rud éigin a aimsiú a bhfuil an dath sin air taobh istigh den am, is tusa an duine nua a bheas “air”. Is í an aidhm ná le bheith gasta agus an dath a aimsiú sula mbeidh tú fágtha mar an duine atá “air”.

Cuimhnigh, is é an chúis taobh thiar den chluiche ná spraoi a bheith agat agus aird a thabhairt ar an domhan thart ort. Bain sult as an chluiche agus spreag do chuid cairde fosta!

[Le tuilleadh smaointe a fháil ar an dóigh le Bheith Gníomhach, amharc ar an Mhol Acmhainní Cúig in Airde anseo](#)

Bí i dTeagmháil

Tá sé iontach tábhachtach caidrimh a chothú nuair atá tú óg. Tá do chroí agus d'intinn réidh le fáilte a chur roimh eispéiris iontacha. Má chaitheann tú am le baill teaghlaigh, má dhéanann tú cairde, agus má fhoghlaimíonn tú an dóigh le bheith ag roinnt, thiocfadh leis sin cuidiú leat an cineáltas, an muinín agus an sástacht a fhorbairt. Tugann na heispéiris crann taca láidir a chuidíonn leat mothú go bhfuil tú sábháilte agus go bhfuil grá ag daoine duit.

Nuair a bhíonn tú ag súgradh le daoine eile, nuair a deir tú “go raibh maith agat/agaibh,” nó nuair a chuidíonn tú le duine, neartaíonn tú na naisc seo. De réir mar a fhásann tú, éiríonn na caidrimh seo níos láidre agus níos tacúla, rud a thugann compord i do shaol. Cuidíonn siad leat daoine eile a thuigbheáil, fadhbanna a fhuascailt lena chéile, agus sult a bhaint as a bheith mar chuid d'fhoireann.

Ciorcal Cairdis

Is rud é a chuidíonn go mór le caidrimh dhearfacha a thógáil ar scoil ná gníomhaíocht ‘Ciorcal Cairdis’. Sa ghníomhaíocht seo, agus iad ina suí i gcorcal, tógann achan duine sealanna le rud éigin a roinnt fá dtaobh dó féin, amhail fíric fhánach fá dtaobh dó féin nó an caitheamh aimsire is fearr leis. Cuidíonn seo linn foghlaim fána chéile agus leis na spéiseanna atá i gcoiteann againn a aimsiú.

[Le tuilleadh smaointe a fháil ar an dóigh le Bheith i dTeagmháil, amharc ar an Mhol Acmhainní Cúig in Airde anseo](#)

Tabhair Aird

Nuair atá tú óg, tosaíonn tú ag foghlaim fán domhan agus fút féin. Tá sé fiorthábhachtach aird a thabhairt ar do chuid mothúchán agus smaointe féin. Cuidíonn seo leat tuigbheáil a fháil ar cé thú féin agus na rudaí a bhíonn de dhíth ort, agus mothaíonn tú níos muiníní agus sásta mar thoradh.

Gníomhaíocht spraiúil shimplí atá in ‘Bomaití Aireachais’ a chuidíonn linn foghlaim le haird a dhíriú orainn féin agus ar an domhan thart orainn. Seo mar a oibríonn sé:

Bomaití Aireachais

1. Aimsigh áit chiúin: Ar dtús, aimsigh áit chiúin, chompordach gan rudaí a d'fhéadfadh a chur isteach ort, inar féidir leat suí go compordach.
2. Análacha Doimhne: Tarraing anáil go mall fríd do shrón, coinnigh d'anáil istigh ar feadh tamall beag, agus análaigh amach go bog fríd do bhéal. Cuidíonn sé seo leat a bheith socair agus le d'aird a dhíriú.
3. Seiceáil Isteach don Chorp: Tabhair aird ar an dóigh a mothaíonn do cholainn. Thig leat do shúile a dhruid, más mian leat. An bhfuil do ladhracha ag bogadaigh? An bhfuil do bholg ag déanamh fuaimeanna? Cuidíonn seo leat a bheith aireach ar do chorp féin agus ar an dóigh a mothaíonn sé.
4. Cluasa ag Éisteacht: An chéad rud eile, oscail do shúile agus bain úsáid as do chluasa leis na fuaimeanna atá thart ort a chluinstin. An bhfuil éan ag ceol? An gcluineann tú an ghaoth ag séideadh? Cuidíonn seo linn éirí níos airí ar an timpeallacht.
5. Mothúcháin a Roinnt: Ag an deireadh, buail le chéile leis na daoine eile agus roinn na rudaí a thug tú fá deara. Ar chuir rud ar bith áthas ort, nó an raibh tú fiosrach mar gheall ar rud ar bith a mhothaigh tú? Spreagann seo muid lenár gcuid mothúchán a chur in iúl agus a thuigbheáil.

[Le tuilleadh smaointe a fháil ar an dóigh le hAird a Thabhairt, amharc ar an Mhol Acmhainní Cúig in Airde anseo](#)

Lean den Fhoghlaim

Ón am a saolaíodh thú go dtí go bhfuil tú 10 mbliana d'aois, tá d'inchinn cosúil le spúinse a shúnn isteach achan rud thart ort.

Seo am speisialta inar féidir leat cuid mhór rudaí ar fad a foghlaim fán domhan agus fút féin.

Agus tú ag fiosrú fá rudaí nua, gheobhaidh tú amach na rudaí a mbaineann tú sult astu agus na rudaí a bhfuil tú maith acu. Is cuma más é tarraingt atá i gceist, tógáil le blocaí nó puzail a réiteach, cuidíonn achan scil nua le d'inchinn éirí níos láidre. Bíonn tuigbheáil ar dhaoine eile agus ar an dóigh a motháíonn siad mar chuid den fhoghlaim fosta. Foghlaimíonn tú an dóigh le bheith cineálta agus cuidiúil fríd a bheith ag tabhairt airde ar do chairde agus do theaghlach.

Bogha Báistí an Aimsithe

Cuimhnigh, achan uair a fhoghlaimíonn tú rud éigin nua, tá sé cosúil le dath eile a chur ar an bhogha báistí eolais atá agat. Ar an ábhar sin, lean ort de bheith ag cur ceisteanna, ag fiosrú agus ag baint triail as rudaí nua. Beidh d'inchinn buíoch díot, agus beidh cuid mhór spraoi agat agus tú á dhéanamh!

Mar sin de, coinnigh beo d'fhiosracht agus ná stad de bheith ag rá “cad chuige” agus “cén dóigh.” Tá tú ar eachtra iontach ag aimsiú eolais, agus tá achan lá ina chaibidil nua i do scéal!

[Le tuilleadh smaointe a fháil ar an dóigh le Leanúint den Fhoghlaim, amharc ar an Mhol Acmhainní Cúig in Airde anseo](#)

Bí Fial

Nuair a bhíonn tú fial, tá sé cosúil le píosa de do chroí a roinnt leis an domhan. Is iontach an rud é agus thig leat é a dhéanamh ón tús! Samhlaigh go raibh bosca draíochta agat atá lán de chineáltas agus mionghairí - achan uair a bhíonn tú fial, osclaíonn tú an bosca sin agus scaipeann tú an croíúlacht thart.

Nuair a bhíonn tú ag roinnt bréagán le cara, nó nuair a chuidíonn tú le duine fásta tasc beag a dhéanamh, déanann tú an lá s'acu níos gile. Bí fial le daoine eile agus leat féin, agus cuidíonn sin le domhan a chruthú ina mothaíonn achan duine go bhfuil grá ag daoine dóibh, agus go bhfuil luach leo. Mar sin, coinneigh an bosca draíochta sin oscailte, agus amharc ar an dóigh a dtagann bláth ar an domhan le achan gníomh a dhéanann tú le cineáltas.

Cumann Carthanachta na Bliana de chuid an ÚO

Is é Air Ambulance NI an chéad “Cumann Carthanachta na Bliana” atá tofa ag baill foirne an ÚO.

Thig le scoileanna clárú leis na hacmhainní ‘Helimed ED’ a fháil, le tuilleadh eolais a fháil ar Ambulance NI, an t-aon seirbhís éigeandála sláinte sa réigiún a bhfuil ingearán spéire acu. Fríd réimse ghníomhaíochtaí, is mian le Air Ambulance NI dóchas a spreagadh agus feasacht a ardú ina measc páistí fá dtaobh díobh féin. B’fhéidir go spreagfadh sé duine a bhfuil aithne agat air éirí ina phíolóta, dochtúir, paraimhíochaineoir, innealtóir, oibrí carthanachta nó fiú oibrí dheonach amach anseo!

[Thig le scoileanna an spéis s'acu in Helimed Ed anseo. Paca acmhainní.](#)

[Le tuilleadh smaointe a fháil ar an dóigh le Bheith Fial, amharc ar an Mhol Acmhainní Cúig in Airde anseo](#)

High Five Parent Hub

The Parent Hub is a section especially for the grown ups at home. In each issue we'll share helpful tips and good ideas.

An A-Z of a Nurturing Environment

Inspired by the brilliant "Resilience Alphabet" (developed by Martha Simpson and Philip Wong) which is being circulated by Education Scotland, the help hub is providing an A to Z of values important for a nurturing home. It is based upon the work of Dr Chris Moore Educational Psychologist (EA Psychology Service).

Each issue we'll give you simple ideas to try with your family!

C is for Co-Regulation

Young children need help to manage and regulate their emotions. By staying calm, helping them figure out how they feel, and showing them how to relax, you will be teaching them how to soothe and regulate themselves in the future.

D is for Developmental

Some children are more able to handle their emotions than others, regardless of what we would expect for their age. Really thinking about how well your child is able to control their impulses and relate to others will help you respond to them in a nurturing manner.

High Five Staff Hub

The Staff Hub is especially for school staff. Check this section each issue for available training, new resources and good ideas to look after our own wellbeing!

Sunshine Circles

Sunshine Circles are based on Theraplay Informed Activities and are excellent to support felt safety and build connections within your class. In term 1 we are sharing core sunshine circle activities for you to use with groups of children of all ages. Each sunshine circle includes a structure activity, engagement activity, nurture activity and challenge activity.

- Charades – individual or group, you can also use a theme like animals or a hobby.
- Balloon tennis - Keep balloon in the air by using specific body parts: heads, hands, no hands, shoulders and so forth.
- Eye Contact Swap - When you make eye contact with someone, change places. Everyone should be seeking eye contact at the same time and then trading places when they make a connection.
- Use of the Parachute as a class and have fun!

Staff Hub: Upcoming Nurture Training Available

Course	Date	Time
Connect and Nurture (CAN)	8 October 2025	11.00am – 12.00pm
Theraplay Informed Practice - Activities to build attachment	15 October 2025	11.00am – 12.00pm

- Visit the esads website to view all [training](#) information from the Nurture Advisory & Support Service

Core Planning

There are two core planning models schools can use to guide support for pupils presenting with SBEW needs. The Local Impact Teams provide live online training sessions on each of there throughout the year. [View the Planning Glossary for more detail.](#)

Online Sessions

Course	Dates and Times	Notes
Development and Implementation of a Social Behaviour Emotional Wellbeing Plan, Incorporating the Pupil's voice	22 September 2025 2:00pm - 3:45pm 21 October 2025 2:00pm - 3:45pm	
Developing a Calm Plan	14 October 2025 2:00pm - 4:00pm	

Visit the esads website to view all SBEW [training](#) available this year from Local Impact Teams

Access High Five at any time!

Visit the [High Five Resource Hub Here](#)

Follow High Five on Instagram

Supporting Together

Minding your own and your family's mental health is of paramount importance. If you are in difficulty, here are some organisations who provide immediate telephone and online support [Parent Line NI](#) [Lifeline](#) and [Childline](#) .

[The Trussell Trust](#) website has links to several foodbanks in Northern Ireland. They also have a dedicated Financial Crisis Helpline for families who are in financial difficult.

[The Salvation Army](#) [St Vincent De Paul](#) and [Christians Against Poverty](#) are all locally run charities that can provide assistance to families who are in financial difficulty.