

An tSraith Shóisearach do Mhúinteoirí

JuniorCYCLE

for teachers

CFL2nna

**Aonaid
Tosaíochta
Foghlama
(ATFanna)**



www.jct.ie

Aonaid Tosaíochta Foghlama

Tá cúig cinn d'Aonaid Tosaíochta Foghlama ag croí gach Cláir Foghlama Leibhéal 2. Ullmhaíonn siad scoláirí do na deiseanna, na freagrachtaí agus na heispéiris a bhaineann le saol an duine fhásta ó thaobh obair agus foghlaim de ar headh asaol. Is iad na cúig hATFanna atá i gceist na Cumarsáid agus Litearthacht, Uimhearthacht, Cúram Pearsanta, Ag Maireachtáil i bPobal agus Ag Ullmhú don Obair. Cuirtear i láthair mar aonaid astu féin iad ach nuair a úsáidtear iad i gcláir foghlama déanfar iad a chomhtháthú agus a fhorbairt i réimse leathan comhthéacsanna foghlama.

Tá cur síos déanta ar gach ATF i dtéarmaí ginearálta, a leanann liosta achoimreach de na príomh-mhíreanna de gach ATF agus iad leagtha amach i dtábla. Ina dhiaidh sin faightear torthaí foghlama níos mine a bhaineann le gach ceann de na Míreanna. Cuireann na Torthaí Foghlama síos ar na rudaí a bheidh scoláirí ábalta a dhéanamh chun fhianaise ar fhoghlaim a thaispeáint.

Tá na Torthaí Foghlama do gach ATF ag teacht le Táscairí Leibhéil do Leibhéal 2 den CNC (Aguisín 1).

Is léir go bhfuil na hATFanna idircheangailte; tá go leor i gcomhar acu agus idirnascaann siad ar a lán bealaí. Is cuid lárnach den fhás pearsanta é go gcothaítear feasacht sa scoláire ar idirspleáchas na réimsí seo agus cuireann sé sin go mór le sprioc dheiridh na foghlama ar feadh an tsaoil.

... Tá cúig cinn d'Aonaid Tosaíochta Foghlama (ATFanna) ag croí gach Cláir Foghlama Leibhéal 2. Ullmhaíonn siad sin scoláirí do na deiseanna, na freagrachtaí agus na heispéiris a bhaineann le saol an duine fhásta agus na hoibre agus le foghlaim ar feadh an tsaoil. Is iad na cúig hATFanna atá i gceist na Cumarsáid agus Litearthacht, Uimhearthacht, Cúram Pearsanta, Ag Maireachtáil i bPobal agus Ag Ullmhú don Obair.

ATF

Cumarsáid agus litearthacht

Tá an chumarsáid mar bhonn agus mar thaca ag gach saghas foghlama agus is bunriachtanas í don chumas chun foghlaim a aistriú. San aonad seo cuimsíonn an téarma ‘foghlaim’ idir mhodhanna briathartha agus neamhbhriathartha chun eolas a fháil agus a thabhairt. B’fhéidir gurb é a bheadh sa chumarsáid ná éisteacht agus freagairt ag úsáid córais chumarsáide bhreistitheacha agus malartacha.

Is í an litearthacht dlúth agus inneach na foghlama, mar go n-osclaíonn sí rochtain ar an gcuraclam leathan agus go bhfuil sí bunaithe ar an smaoineamh go bhforbraíonn scoláirí inniúlacht sa léitheoireacht agus sa scríbhneoireacht mar sprioc inti féin agus mar mheán trína sealbhaítear agus a gcuirtear in iúl foghlaim nua.

Breathnaítear san aonad ar scileanna léitheoireachta agus scríbhneoireachta a fhorbairt agus tá tagairt ann ar an gcaoi a n-úsáidtear TFC sa chumarsáid. Úsáidtear an téarma cumarsáid ar dhóigh leathan san aonad seo, agus cuireann sé sin san áireamh conas is féidir le scoláirí cumarsáid a dhéanamh trí na healaíona léiritheacha ar nós ceol agus damhsa.

Míreanna den ATF Cumarsáid agus litearthacht

Labhairt mar is cuí ar chuspóirí éagsúla agus aireachas mar éisteacht a thaispeáint

Iompraíocht neamhbhriathartha a úsáid chun teachtaireacht a chur trasna

Léitheoireacht a dhéanamh chun buneolas a fháil

Réimse foirmeacha scríbhneoireachta a úsáid chun tuairimí a chur in iúl

Ealaíona léiritheacha a úsáid chun cumarsáid a dhéanamh

Úsáid a bhaint as teicneolaíochtaí atá oiriúnach do réimse cuspóirí

Cumarsáid agus Litearthacht

Míreanna:

Labhairt mar is cuí ar chuspóirí éagsúla agus an cumas aireachas mar éisteoir a thaispeáint

Torthaí Foghlama Ba chóir go mbeadh ar chumas scoláirí:

Éisteacht chun eolas a fháil a bhaineann le níos mó ná rogha amháin, m.sh. éisteacht le fógraí a bhaineann le scoil, amchlár labhartha a úsáid chun am teacht isteach agus imeachta traenach a fháil

Ceisteanna a chur chun eolas a fháil, m.sh. dátaí/praghsanna a sheiceáil (aghaidh le haghaidh agus ar an teileafón), béile a chur in áirithe ar an teileafón

Sraith de threoracha labhartha a leanúint faoi mhaoirseacht, m.sh. gabh chuig seomra an mhúinteora, siopa áitiúil, nó oifig an phoist, cuir creidmheas le guthán póca

Cuir tuairimí pearsanta, fíricí agus mothúcháin in iúl, mar is cuí, m.sh. tuairim a chur in iúl faoi chlár teilifíse, nuacht ón deireadh seachtaine a bhí acu a chur in iúl

Páirt a ghlacadh i gcumarsáid phraiticiúil, fhoirmiúil agus neamhfhoirmiúil, m.sh. agallamh nó cruinniú tuismitheoirí múinteoirí, agallamh le piaraí ar thopaic is spéis leo, ag comhrá agus iad amuigh le cairde, ag fógairt rudaí ar idirchum na scoile

Éisteacht le réimse scéalta agus freagairt dóibh

Iompraíocht neamhbhriathartha a úsáid chun teachtaireacht a chur trasna

Réimse de chineálacha cumarsáid neamhbhriathartha a aithint, m.sh. gotha gnúise, tuineacha gutha, siombailí, éide, dathanna chun giúmar/gníomh cuí a chur in iúl

Iompraíocht neamhbhriathartha a úsáid chun smaoineamh simplí a chur trasna, m.sh. díomá nó lúcháir, tuin ghutha chun cúnamh a lorg/gearán a chur

Freagra nó iarratas a chur in iúl go neamhbhriathartha, m.sh. glaoch gutháin a chomharthú

Freagairt do chomharthaí agus d'fhógraí neamhbhriathartha a chastar ar dhuine sa saol laethúil, m.sh. comharthaí bóthair, tráchta, ábhair ghuaise

Seicheamh orduithe nó treoracha neamhbhriathartha a leanúint le haghaidh gníomhaíocht rialta, m.sh. trealamh tí a úsáid ina bhfuil trí oibríocht nó níos mó, bataire a chur i mbréagán, slite éalaithe a aimsiú/druil dóiteáin a leanúint

Léitheoireacht a dhéanamh chun buneolas a fháil

Focail choiteanna a léamh a úsáidtear go minic agus a bhaineann leo go pearsanta, m.sh. liosta rudaí a léamh a bhaineann le spéis/spórt/caitheamh aimsire pearsanta, ainmneacha bhaill teaghlaigh

Rialacha simplí agus gnásanna téacs a úsáid a thacaíonn le brí, m.sh. stad ag lánstad

Cineálacha difriúla scríbhneoireachta agus téacs a léirmhíniú, lena n-áirítear comharthaí agus siombailí sóisialta, m.sh. gnáthfhormáidí billí, biachláir, foirmeacha, cláir ama, comharthaí bóthair agus eile, treoracha simplí ullmhúchán bia (bruith ubh, déan ceapaire, déan cupa tae), píosa gairid scríbhneoireachta a bhaineann leo go pearsanta

Eochaireolas a aimsiú ó chineálacha difriúla scríbhneoireachta, m.sh. eolas fíriciúil a aimsiú i bhfoirmeacha/billí, amanna agus dátaí coinní, biachláir, cláir ama, nuachtáin

Réimse straitéisí léitheoireachta a úsáid, m.sh. leideanna, comhthéacs, fuaim, tuar agus díchódú

Réimse foirmeacha scríbhneoireachta a úsáid chun tuairimí a chur in iúl	Nótaí agus teachtaireachtaí a scríobh/chlóscríobh atá de dhíth chun tascanna simplí a dhéanamh, m.sh. seoladh a chur ar chlúdach
	Ar a laghad cúig abairt a scríobh/chlóscríobh ionas go ndéanann siad ciall nó go gcuireann siad eolas in iúl, m.sh. cruinniú a shocrú le cara, treoracha a thabhairt
	Úsáid a bhaint as príomhrialacha na scríbhneoireachta mar is cuí, m.sh. ceannlitreacha agus lánstadanna a úsáid
	Réimse de phatrúin litrithe a úsáid, m.sh. cuir ‘a, (e)acha, (e)anna’ le focal chun iolra a dhéanamh
	Réimse de chineálacha difriúla scríbhneoireachta a úsáid le teacht leis an gcuspóir agus leis an lucht léitheoireachta, m.sh. seic a scríobh, foirm shimplí a chomhlánú, iontráil dialainne a chur isteach
Ealaíona léiritheacha a úsáid chun cumarsáid a dhéanamh	Páirt a ghlacadh i léiriú nó i gcur i láthair, m.sh. mír bheag drámaíochta a léiriú don rang, damhsa nó ceol a léiriú do thuismitheoirí
	Réimse íomhánna a chruthú ag úsáid ábhair éagsúla
	Píosa oibre a dhéanamh le haghaidh taispeántais
	Éisteacht le réimse ceoil agus freagairt dó trí smaointe agus mothúcháin a phlé, m.sh. an ceoltóir is fearr leo á rá cén fáth ar maith leo a gcuid ceoil
	Drámaíocht nó damhsa a úsáid chun suíomhanna fíora nó samhailteacha a fhiosrú
Teicneolaíocht faisnéise agus cumarsáide a úsáid ar son réimse cuspóirí	Trí úsáid teicneolaíochta sa ghnáthshaol a aithint, m.sh. ar son foghlama, oibre, agus spraoi
	Úsáid a bhaint as teicneolaíocht nach gá níos mó ná trí fheidhm bheith léi, ar son úsáid phearsanta, sa bhaile agus san oideachas/ionad oibre, m.sh. teicneolaíochtaí cúntacha, guthán póca (uimhreacha réamhchláraithe), fótachóipire, ríomhaire, ceamara, seinnteoir DVD/físe, fearais tí
	Úsáid a bhaint as an teicneolaíocht chun cumarsáid a dhéanamh le daoine eile i ngníomhaíocht
	Úsáid a bhaint as píosa nua trealamh TFC
	Cuir air agus as go sábháilte ríomhaire pearsanta, m.sh. na céimeanna a leanúint chun ríomhaire a mhúchadh
	Na siombailí eolais ar bharr deisce a aithint, m.sh. siombail taiscéalaí idirlín
	Úsáid mar is cuí a bhaint as eochracha a úsáidtear go minic
	Úsáid a bhaint as pacáiste bogearraí, ina ndéantar an pacáiste a oscailt, dul isteach ann agus téacs/íomhá/ sonraí a ionramháil, comhad a shábháil, a phriontáil agus dul amach as go sábháilte, m.sh. clipart, doiciméad word, cur i láthair leictreonach
	Teacht ar réimse suíomhanna Gréasáin ar an idirlíon, m.sh. scoilnet, suíomhanna Gréasáin a bhfuil spéis phearsanta ag an scoláire iontu
	Faisnéis le haghaidh tionscnaimh a aimsiú ar an nGréasán
	Ríomhphost a chur agus a oscailt



Uimhearthacht

Ní hamhlaidh gur fo-thacar de chuid na matamaitice í go díreach an uimhearthacht. Is scil saoil í freisin a dhíríonn ar an réasúnaíocht agus ar chiall a dhéanamh. Leathann sí ar fud na foghlama agus tacaíonn léi trasna an churaclaim.

Breathnaítear san aonad seo ar an gcaoi ar féidir le scoláirí feasacht a fhorbairt ar phatrúin agus ar chaidrimh sa chruth agus san uimhreas, chomh maith le scileanna sa mheastóireacht agus sa tomhas. Rud

eile a mheastar a bheith lárnach san aonad seo is ea cumas an scoláire chun fadhbanna a réiteach.

Is scil laethúil de chuid an tsaoil í an uimhearthacht, a bhfuil lear mór feidhmeanna aici sa bhaile agus i saol an phobail agus i réimse an dul chun cinn agus na gnóthachtála acadúla chomh maith.

Tarraingíonn an t-aonad seo ar raon leathan eispéireas ón bhfíorshaol, a chabhrú le scoláirí eolas agus tuiscint a fhorbairt i réimse topaicí amhail uimhreas, cruthanna, spás, airgead, am agus tomhas.

Míreanna den ATF Uimhearthacht

Airgead a bhainistiú
Feasacht a fhorbairt ar uimhreas
Feasacht a fhorbairt ar theocht
Feasacht a fhorbairt ar mheáchan agus ar thoilleadh
Feasacht a fhorbairt ar fhad agus ar achar (distance)
Áireamhán a úsáid
Feasacht spásúil a fhorbairt
Sonraí a úsáid le haghaidh réimse cuspóirí difriúla
Cruthanna a úsáid
Feasacht a fhorbairt ar am

Uimhearthacht

Míreanna:	Torthaí Foghlama <i>Ba chóir go mbeadh ar chumas scoláirí:</i>
Airgead a bhainistiú	Nótaí agus boinn a úsáidtear go minic a aithint
	Íoc as rud mar is ceart agus an briseadh a chuntas in idirbheartaíocht siopadóireachta bréige nó fhíor
	Admháil siopadóireachta a mhíniú, i dtaca leis an rud a ceannaíodh, airgead tugtha agus briseadh ceart faighte
	Bille comónta tí a thuiscint i dtaca leis an tseirbhís a sholáthraítear, a oiread atáthar a ghearradh agus an chaoi ar féidir íoc as
	An difríocht a aithint idir airgead a úsáid chun nithe riachtanacha agus nithe só a cheannach
Feasacht a fhorbairt ar uimhreas	Beagán airgid a choigilt gach seachtain chun rud a cheannach
	Uimhreacha suas go 100 in U a aithint, m.sh. fios bheith acu cá mhéad náid le haghaidh deiceanna, céadta
	Ionadluach a aithint i dtaca le haonaid, deiceanna agus céadta, m.sh. fios bheith acu cá mhéad náid le haghaidh deiceanna, céadta
	Dhá shlánuimhir dhá dhigit a shuimiú ar lú ná 100 a n-íomlán i gcomhthéacs suíomh laethúil
	Slánuimhreacha dhá dhigit a dhealú i gcomhthéacs suíomh laethúil
	Cainníochtaí a mheas go dtí an luach is gaire i dtéarmaí ginearálta, m.sh. go dtí an méid is gaire i 10nna nó i 100ta mar is cuí
	Focail oiriúnacha a úsáid chun cur síos a dhéanamh ar theocht, m.sh. te agus fuar
	Ionstraimí a aithint a úsáidtear chun teocht a thaispeáint agus a choigeartú, m.sh. teirmiméadar, diaileanna marcáilte oighinn
	Teochtaí a nascadh le suíomhanna laethúla, m.sh. teocht i seomra ranga
	Teochtaí cuí a aimsiú ar dhiail chócaireáin, m.sh. gásmharc 4, 200 céim Celsius
	Comparáid idir theochtaí d'amanna difriúla sa bhliain, m.sh. te sa samhradh agus fuar sa gheimhreadh, loga simplí aimsire a choimeád
Feasacht a fhorbairt ar theocht	Focail oiriúnacha a úsáid chun cur síos a dhéanamh ar theocht, m.sh. te agus fuar
	Ionstraimí a aithint a úsáidtear chun teocht a thaispeáint agus a choigeartú, m.sh. teirmiméadar, diaileanna marcáilte oighinn
	Teochtaí a nascadh le suíomhanna laethúla, m.sh. teocht i seomra ranga
	Teochtaí cuí a aimsiú ar dhiail chócaireáin, m.sh. gásmharc 4, 200 céim Celsius
	Comparáid idir theochtaí d'amanna difriúla sa bhliain, m.sh. te sa samhradh agus fuar sa gheimhreadh, loga simplí aimsire a choimeád
	Focail oiriúnacha a úsáid chun cur síos a dhéanamh ar theocht, m.sh. te agus fuar
	Ionstraimí a aithint a úsáidtear chun teocht a thaispeáint agus a choigeartú, m.sh. teirmiméadar, diaileanna marcáilte oighinn

	Teochtaí a nascadh le suíomhanna laethúla, m.sh. teocht i seomra ranga
	Teochtaí cuí a aimsiú ar dhiail chócaireáin, m.sh. gásmharc 4, 200 céim Celsius
	Comparáid idir theochtaí d'amanna difriúla sa bhliain, m.sh. te sa samhradh agus fuar sa gheimhreadh, loga simplí aimsire a choimeád
Feasacht a fhorbairt ar mheáchan agus ar thoilleadh	Foclóir oiriúnach a úsáid chun cur síos a dhéanamh ar aonaid an mheáchain agus an toillte, m.sh. lítear, 500ml, cileagram, graim (pictiúrtha nó coincreíteach)
	Na marcanna le haghaidh aonaid an mheáchain agus an toillte a aithint, m.sh. crúiscín tomhais a úsáid, meá a úsáid
	Liostaigh roinnt samplaí meáchain agus toillte ón ngnáthshaol, m.sh. a meáchan féin bheith ar eolas acu, lítear bainne
	Soitheach grádaithe a úsáid chun toilleadh leachtanna a oibriú amach, m.sh. crúiscín a úsáid chun lítear bainne a thomhas
	Scálaí a úsáid chun meáchan púdar agus solad a oibriú amach, m.sh. na comhábhair do chiste a mheá
Feasacht a fhorbairt ar fhad agus ar achar	Foclóir cuí a úsáid chun cur síos a dhéanamh ar na haonaid a bhaineann le fada agus le hachar, m.sh. ciliméadair, méadair, ceintiméadair
	Aonaid faid agus achair a aithint ar rialóir, slat méadair agus miosúr (ribín tomhais)
	Rialóir a úsáid chun faid dhifriúla línte a tharraingt agus a thomhas
	Fad rudaí coiteanna a thomhas go garbh, m.sh. fad leabhair
	Fad áiteanna coiteanna a thomhas, m.sh. seomra leapa, cistin, seomra ranga ag úsáid miosúir
Áireamhán a úsáid	Na digití 0-9 agus an pointe deachúlach agus na cnaipí riachtanacha oibríochta (+, -, , =) a aimsiú ar áireamhán
	Áireamhán a úsáid chun fadhbanna simplí a réiteach, m.sh. dhá rud a shuimiú
	Áireamhán a úsáid chun obair a cheartú a rinneadh gan áireamhán a úsáid
	Áireamhán a aimsiú ar ghuthán póca agus a úsáid chun an costas a bheidh ar roinnt rudaí ar thuras siopadóireachta a oibriú amach
Feasacht spásúil a fhorbairt	Foclóir cuí a úsáid chun cur síos a dhéanamh ar threo, m.sh. deiseal, tuathal, cothrománach, ingearach
	Mapa simplí a úsáid chun suíomh tugtha a aimsiú
	Mapa simplí a tharraingt chun treoracha a thabhairt
	An t-achar idir dhá áit ar mhapa a ríomh
	An corp nó baill coirp a úsáid chun gluaiseacht i dtreo áirithe
	Rudaí éagsúla a bhogadh i dtreonna áirithe
Sonraí a úsáid le haghaidh réimse cuspóirí difriúla	Úsáidí sonraí sa saol laethúil a aithint, m.sh. suirbhé ranga ar an scannán is mó éileamh i measc déagóirí
	Cuir chuige bhunúsacha bailiú sonraí a aithint, m.sh. leatháin (bileoga) taifid, córas scóir
	Réimse sonraí a bhailiú ag úsáid ceann éigin de na modhanna a leanas: suirbhé, leathán taifid, córas scóir nó taifid chlos-amhairc
	Sonraí bunúsacha dhá chritéar a léirmhíniú, m.sh. níos mó/níos lú

	d'aicme amháin ná ceann eile, níos mó/níos lú
	Léaráidí bunúsacha a thógáil chun sonraí le dhá chritéar a chur in iúl, m.sh. picteagram/barrachairt a tharraingt
	Labhairt ar /plé a dhéanamh faoi eolas ó bhunsonraí, m.sh. picteagram, barrachairt nó treoghráf
Cruthanna a úsáid	Cruthanna coiteanna 2T agus 3T i saol an uile lae a ainmniú, m.sh. ciorcail, dronuilleoga, ciúbanna, sorcóirí agus sféir
	Líne a roinnt ina dhá cuid chothroma gan tomhas a dhéanamh, m.sh. trí fhilleadh
	Aiseanna siméadrachta cruthanna agus fíoracha coiteanna 2T a aimsiú trí fhilleadh, agus iad a mharcáil
	Áirí cruthanna coiteanna 2T agus foirmeacha 3T a aithint, m.sh. líon aghaidheanna, faobhar
Feasacht a fhorbairt ar am	An t-am ar chlog analógach a léamh don uair, leathuair agus ceathrú uaire
	An t-am a léamh ó chlog digiteach don uair, leathuair agus ceathrú uaire
	Príomhamanna i rith an lae a aithint ar an uair, leathuair agus ceathrú uaire, m.sh. amanna lóin, sceideal amhairc a úsáid
	Fadhbanna a réiteach chun imeacht ama a oibriú amach, m.sh. an t-am tosaigh agus críochnaithe a úsáid chun fad turais nó cláir a ríomh, fad clár ar leith a ríomh
	Lá nó dáta áirithe ar fhéilire nó ar chlár ama a aimsiú, m.sh. mo lá breithe
	Míonna nó gníomhaíochtaí a mheaitseáil lena gcuid séasúr, m.sh. pictiúir de na séasúir a mheaitseáil leis na míonna cuí





Baineann an t-aonad seo le forbairt phearsanta na scoláirí. Pléann sé lena sláinte agus lena bhfolláine agus clúdaíonn réimsíar nós gnásanna sláintiúla itheacháin agus stíleanna sláintiúla maireachtála. Baineann sé le scoláirí a chumasú chun a bheith chomh neamhspleách agus is féidir agus iad ag freastal ar a gcuid riachtanais phearsanta. Áirítear leis sin iad éirí feasach ar a ngnéasacht, strus a bhainistiú agus fios a bheith acu conas fanacht sábháilte i réimse comhthéacsanna.

Míreanna den ATF Cúram Pearsanta

Cúram maith laethúil phearsanta a fhorbairt
Nósanna sláintiúla itheacháin a fhorbairt
Stíl shláintiúil maireachtála a fhorbairt
Bheith ábalta strus a ionramháil
Fios a bheith ag duine conas fanacht sábháilte
Éirí feasach ar ghnéasacht an duine
Mothúcháin a aithint
Cinntí phearsanta a dhéanamh

Cúram Pearsanta

Míreanna:

Cúram maith laethúil pearsanta a fhorbairt

Torthaí Foghlama *Ba chóir go mbeadh ar chumas scoláirí:*

Cleachtais riachtanacha laethúla cúram pearsanta a aithint, m.sh. m'fhiacra a scuabadh

Cur síos a dhéanamh ar na bealaí is tábhachtaí leis an gcorp a choimeád glan, m.sh. cithfholcadh nó folcadh a ghlacadh

Tairbhí áirithe a thagann le cúram maith pearsanta a aithint, m.sh. is faide a mhairfidh m'fhiacra má scuabaim iad

Tairbhí raon táirgí cúram pearsanta laethúil a aithint, m.sh. earraí cúram fiacla, cúram gruaige, cúram cos

Cloí le plánaí a comhaontaithe, m.sh. gach lá scuabfaidh m'fhiacra fiacla faoi dhó (maidin agus tráthnóna)

Dhá nó trí chuid a thabhairt chun aire a thabhairt do nithe pearsanta, m.sh. ma ním mo chuid éadaí, mairfidh siad níos faide

Éide oiriúnach a aithint le haghaidh réimse gnáthghníomhaíochtaí sa bhaile, ag an obair agus sa phobal, m.sh. amanna a lua le linn na seachtaine socile nuair a bhíonn éide ar leith ag teastáil, pictiúir de chultacha a mheaitseáil le liosta gníomhaíochtaí

Nósanna sláintiúla itheacháin a fhorbairt

Bianna coitianta a shórtáil de réir biaghrúpaí, m.sh. torthaí/glasraí, feoil/iasc, déiríocht

Cur síos a dhéanamh ar ghnáthbhianna agus ar dheochanna a bhaineann le réimse cothrom bia, m.sh. torthaí agus glasraí a ithe

Cur síos a dhéanamh ar na tairbhí a thagann le réimse maith bia, m.sh. croí folláin, cnámha láidre, craiceann glan, fiacra folláine

Páirt a ghlacadh in ullmhúchán béilí sláintiúla m.sh. bricfeasta agus lón/dinnéar

Cleachtais choiteanna sábháilteachta a bhaineann le hullmhúchán agus stóráil bia a aithint, m.sh. do lámha a ní, feoil amh/cócaráilte a scaradh i gcuisneoir tí

Cleachtais chuí sláinteachas bia agus sábháilteachta a thaispeáint, m.sh. eangach gruaige a úsáid, cuntar oibre a ní sula n-úsáidtear in athuair é

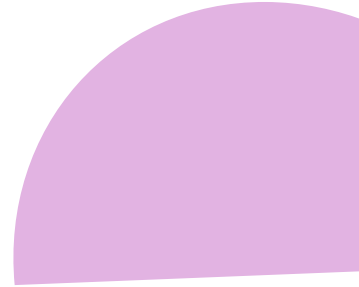
Stíl shláintiúil mhaireachtála a fhorbairt

Trí thairbhe phearsanta a thagann le haclaíocht rialta a aithint, m.sh. meáchan sláintiúil, mothú go maith agus spraoi bheith agat

Plean aclaíocht phearsanta sheachtainiúil a leagan amach, m.sh. ag siúl chun na scoile gach lá, spórt a imirt, loga seachtainiúil aclaíochta de na gníomhaíochtaí a choimeád

	Prionsabail chleachtas aclaíocht shábháilte a thaispeáint, m.sh. téamh (ullmhú), fuarú, coisbheart agus éide oiriúnach a chaitheamh
	Cloí le gnáthamh aclaíochta i dtimpeallacht struchtúrtha, m.sh. cleachtadh a chríochnú le linn ranga CO
	A mhíniú conas a chuireann an bia a ithimid le staid ár sláinte
	Dhá shampla a thabhairt ar roghanna stíl mhaireachtála a théann i gcion ar ár sláinte, m.sh. má itheann tú an iomarca saille cuirfidh tú le do mheáchan
	Réimse staideanna mothúchánacha agus fisiceacha a aithint, m.sh. réimse íomhánna a úsáid chun réimse de staideanna mothúchánacha agus fisiceacha a aithint
Bheith ábalta strus a ionramháil	Cur síos a dhéanamh ar shuíomhanna scoile /pearsanta /pobail atá strusúil
	Roinnt de chomharthaí an struis a aithint
	Roinnt bealaí a aithint chun suaimhneas a ghlacadh, m.sh. dul ar shiúlóid, amharc ar scannán
	Teicníc chun do scíth a ligean a thaispeáint, m.sh. anáil dhomhain a tharraingt
	Réimse de theicnící a chleachtadh chun do scíth a ligean sa saol mar atá, m.sh. am a ghlacadh chun taitneamh a bhaint as do gharthimpeallacht, cleachtaí análaithe le linn bheith i scuaine
	Réimse cásanna a aithint ina raibh an cumas chun do shuaimhneas a ghlacadh ina chuidiú, m.sh. gan fios bheith agat cad é an chéad rud eile atá le titim amach sa seomra ranga
Fios bheith ag duine conas fanacht sábháilte	Príomhrioscaí sábháilteachta a aithint san ionad oibre/sa bhaile/sa phobal, m.sh. seoláin sraoilleacha (cábalaí ar liobarna), plocóidí, teilifíseán agus trealamh leictreach
	A aithint nuair a bhíonn an tsábháilteacht phearsanta faoi bhagairt, m.sh. tromaocht/ciapadh
	Cleachtaí laethúla a ainmniú a chuireann sábháilteacht phearsanta chun cinn, m.sh. trasrian coisithe a úsáid, trealamh leictreach a dhícheangal san oíche, leachtanna teo a dhoirteadh isteach nuair atá cinn fhuara ann cheana, éadaí/lámhainní cosanta a chaitheamh, comhairle a lorg
	Cur síos a dhéanamh ar fhreagairt chuí nuair a aithnítear riosca, m.sh. slí shábháilte éalaithe a aimsiú, labhairt le duine/eagraíocht teagmhála, freagairt do dhruil dóiteáin, labhairt faoi na céimeanna ba chóir a leanúint ar fheiceáil tine duit nó iad a liostú
Éirí feasach ar ghnéasacht an duine	Ainmneacha caighdeánacha na ngnéasorgán a aithint, m.sh. an clár coirp nó áiseanna oiriúnacha amhairc eile a úsáid
	Cur síos a dhéanamh ar fheidhmeanna bhaill ghiniúna na colainne, m.sh. an clár coirp nó áiseanna oiriúnacha amhairc eile a úsáid
	Na hathruithe fisiceacha agus mothúchánacha a tharlaíonn i gcailíní agus i mbuachaillí le linn caithreachais a aithint
	An difríocht a aithint idir bhealaí oiriúnacha agus mí-oiriúnacha chun do chuid mothúchán a chur in iúl
Mothúcháin a aithint	An difríocht a aithint idir chairdeas agus caidreamh níos dlúithe
	Mothúcháin choiteanna a aithint mar aon le focail bhainteacha a úsáidtear chun iad a chur in iúl

	A gcuid freagairtí mothúchána féin i gcásanna éagsúla a aithint, m.sh. sona, brónach, mífhoighneach, feargach, corraithe
	Cur síos a dhéanamh ar bhealaí oiriúnacha chun a gcuid mothúchán a chur in iúl
	Mothúcháin daoine eile a aithint, m.sh. fios bheith agat cad a chuireann isteach air/uirthi, tuiscint bheith agat má éiríonn sé/sí tógtha, go mb'fhéidir go n-éireoidh daoine eile sa seomra tógtha
	Freagairt ar chaoi mhothúchána oiriúnach d'ócáid nó teagmhas áirithe, m.sh. faigheann cara drochscéala
Cinntí pearsanta a dhéanamh	Na príomhluachanna i saol an scoláire a liostú
	Cur síos a dhéanamh ar an gcaoi a bhfuil luachanna nasctha le cinntí a dhéanamh i réimse d'ócáidí difriúla, m.sh. meabhrú ar phiarbhrú, iarmhairtí féideartha, eolas iontaofa bheith ar fáil, staid fhisiceach/mhothúchána duine, ionchais shóisialta
	Liosta a dhéanamh de na rudaí na daoine ar féidir leo tionchar a imirt ar chinnteoireacht
	Na roghanna agus na hiarmhairtí a bhaineann le cinneadh gearrthéarmach atá ar tí bheith tógtha a aithint
	Iarmhairtí cinntí a rinneadh a fhiosrú, le linn iad a chur i bhfeidhm agus iad a thabhairt i gcrích, m.sh. éirí as caitheamh, meáchan a chailleadh, airgead a choigilt



Ag Maireachtáil i bPobal

Cabhraíonn an t-aonad seo le scoláirí straitéisí a fhorbairt chun caidreamh dearfach a bhunú agus a choimeád le daoine thart timpeall orthu. Áirítear i measc na míreanna fios a bheith ag duine conas cabhair agus comhairle a lorg. Cuireann sé san áireamh freisin pobal áitiúil anscoláire agus úsáidáiseann a áitiúl a atá ar fáil.

Míreanna den ATF Ag Maireachtáil i bPobal

Dea-chaidreamh a fhorbairt
Coimhlintí a réiteach
Áiseanna áitiúla a úsáid
Cabhair agus comhairle a lorg
Roghanna tomhaltóra a dhéanamh

Ag maireachtáil i bpobal

Míreanna:	Torthaí Foghlama <i>Ba chóir go mbeadh ar chumas scoláirí:</i>
Dea-chaidreamh a fhorbairt	Cineálacha difriúla caidrimh a aithint, m.sh. tuismitheoir/páiste, scoláire/múinteoir, scoláire/scoláire
	Cásanna a aithint nuair a labhraíonn daoine go difriúil ag brath ar an lucht éisteachta, m.sh. píaraí, múinteoirí, tuismitheoirí, daoine fásta eile
	Bealaí a liostú inar féidir le leasainmneacha agus spochadh bheith goilliúnach duit féin agus do dhaoine eile
	Bealaí a aithint/a liostú inar mhaith leo go gcaithfí leo
	Páirt chomhoibríoch a ghlacadh i suíomh grúpa
	An tábhacht atá le meas i gcaidreamh a aithint
Coimhlintí a réiteach	Cur síos a dhéanamh ar cad is piarbhrú ann agus bealaí a mholadh lena láimhseáil
	Cur síos a dhéanamh ar bhealaí chun piarbhrú a láimhseáil, m.sh. rólímirt a dhéanamh ar chásanna coimhlint idir chairde agus conas iad a réiteach
	Cumas a léiriú chun teacht ar réiteach le píaraí, m.sh. ag roinnt trealaimh leo
	Cur síos a dhéanamh ar chomharthaí sóirt iompar bulaíochta
	Cur chuige na scoile chun déileáil le tromaíocht a aithint, m.sh. bheith curtha chuig oifig an phríomhoide, úsáid chairt iompraíochta
	Na céimeanna chun déileáil le coimhlint a aithint, m.sh. stad agus gan freagairt láithreach, éisteacht le comhairle ó dhuine fásta
Áiseanna áitiúla a úsáid	Bealaí a liostú chun am fóillíochta a chaitheamh
	Áiteanna agus eagraíochtaí coitianta sa phobal áitiúil a aithint
	Idirdhealú a dhéanamh idir rudaí atá saor agus a gcaithfear díol ar a son sa phobal áitiúil
	Bheith rannpháirteach i dtionscadal pobail atá scoilbhunaithe agus a bpáirtíocht a thaifead, m.sh. feachtas bailiú bruscair
Cabhair agus comhairle a lorg	Na háisíneachtaí bainteacha a thairgeann tacaíocht agus comhairle don phobal a ainmniú, m.sh. Ionad Comhairle Saoránach, ionad eolais áitiúil
	Cur síos a dhéanamh ar nós imeachta na scoile chun teagmhas a thuairisciú, m.sh. má tá duine ag tromaíocht ort
	Liosta gearr a thiomsú de daoine nó de ghrúpaí a dtig leo

	tacaíocht a sholáthar, ina measc teagmhálacha pearsanta agus grúpaí/eagraíochtaí
	Cur síos a dhéanamh ar an gcaoi chun teagmháil a dhéanamh le daoine nó le heagraíochtaí ina gceantar áitiúil ar féidir leo cabhair agus comhairle a thabhairt, m.sh. an stáisiún áitiúil Gardaí
	Cuairt a thabhairt ar eagraíocht áitiúil pobail agus comhairle a iarraidh
Roghanna tomhaltóra a dhéanamh	Dhá eagraíocht a liostú a bhíonn ag obair ar son tomhaltóirí
	Cur síos a dhéanamh ar chásanna nuair is éigean rud a thabhairt ar ais chuig siopa
	Cur síos a dhéanamh ar an rud is barántas ann
	Lipéid ar phacáistí, éadaí srl.
	Na comharthaí agus na siombailí is tábhachtaí ar lipéid a aithint
	Gearán a scríobh nó gearán ó bhéal a dhéanamh i suíomh bréige



Ag Ullmhú don Obair

Cabhraíonn an t-aonad Ag Ullmhú don Obair le scoláirí an t-aistriú a dhéanamh ó scoil chuig breis oideachais, traenáil nó fostaíocht. Díríonn sé ar scoláirí a ullmhú le haghaidh saol oibre trí réimse gníomhaíochtaí ó curriculum vitae a fhorbairt agus na seirbhísí difriúla ina bpobal áitiúil a aithint go scileanna nua neamhspleácha a ghabháil chucu féin, mar shampla a bheith ábalta iompar poiblí a úsáid. Breathnaítear freisin ar an gcaoi ar féidir le scoláirí scileanna sláinte agus sábháilteachta a fhorbairt agus spriocanna a shocrú dá gcuid foghlama.

Míreanna den ATF Ag Ullmhú don Obair

Bheith ábalta spriocanna foghlama a shocrú
An obair a fhiosrú
Ag ullmhú do ghníomhaíocht atá bainteach leis an obair
Feasacht a fhorbairt ar shláinte agus ar shábháilteacht agus trealamh á úsáid
Páirt a ghlacadh i ngníomhaíocht atá bainteach leis an obair

Ag Ullmhú don Obair

Míreanna:	Torthaí Foghlama <i>Ba chóir go mbeadh ar chumas scoláirí:</i>
Bheith ábalta spriocanna foghlama a shocrú	Spriocanna foghlama a shocrú, m.sh. faoi dheireadh na seachtaine seo críochnóidh mé mo leabhar
	Plean foghlama a chruthú ina bhfuil na céimeanna riachtanacha agus an fráma ama lena chur i gcrích. An plean a nascadh le POA, m.sh. gach oíche tá mé ag dul a léamh leathanach de mo leabhar
	An plean a chur i bhfeidhm, m.sh. ar feadh seachtaine
	Tuairimí a chur in iúl ar cén chaoi a bhféadfaí an obair a fheabhsú, m.sh. an chead uair eile tabharfaidh mé níos mó ama dom féin chun an sprioc a bhaint amach
An obair a fhiosrú	Poist dhifriúla a dhéanann daoine ina scoil a aithint, m.sh. ról an mhúinteora, an airígh agus rúnaí na scoile
	Trí dheis áitiúla fostaíochta a liostú
	Cur síos a dhéanamh ar dhóigh amháin a bhfaigheann daoine a rogha jab nó cúrsa, m.sh. ó nuachtán, eolas ó choláiste
	Jabanna féideartha a bhfuil suim acu iontu a liostú agus eolas a fháil ar riachtanais na bpost sin
	Cuairt a thabhairt ar fhostóir áitiúil agus an chuairt a athbhreithniú, m.sh. dhá rud nua a foghlaimíodh a lua
	Bealaí éagsúla a úsáid chun fógraíocht post a sheiceáil, m.sh. nuachtáin áitiúla, suíomhanna Gréasáin, fógraí TF
Ag ullmhú do ghníomhaíocht atá bainteach leis an obair	A gcuid tallann a aithint agus a liostú
	Curriculum vitae a chruthú ina bhfuil próifíl phearsanta, sonraí oideachais agus taithí oibre
	Páirt a ghlacadh in agallamh gairid, m.sh. agallamh poist bréige le múinteoir
	Taifead poncúlachta agus tinrimh a choimeád ar feadh míosa, m.sh. scála 1-10 a úsáid, is féidir le scoláirí a chlárú má bhíonn siad in am don scoil, don rang agus má fhreastalaíonn siad ar scoil go rialta
	Tascanna ar leith a dhéanamh i ról éagsúla ar scoil, m.sh. cláir tinrimh a thabhairt chuig an oifig, ábhair sa seomra ranga a eagrú mar is cuí
	Taifead a choime ad i siurnal de thascanna a rinneadh, m.sh. amanna tosaithe agus críochnaithe tascanna, cur síos a dhéanamh ar na céimeanna sa tasc
Páirt a ghlacadh i ngníomhaíocht a bhaineann le hobair	Éifeachtúlacht do ról féin sa ghníomhaíocht a mheas
	An ghníomhaíocht a athbhreithniú chun a rathúlacht a mheas
	Páirt a ghlacadh sa ghníomhaíocht
	Foghlaim conas uirlisí nó trealamh a bhaineann leis an ngníomhaíocht a úsáid go sábháilte agus mar is ceart
	Réamhchúraimí sábháilteachta agus/nó ceadanna atá riachtanach don ghníomhaíocht a aithint

	Eochairfhocail a bhaineann leis an ngníomhaíocht a úsáid mar is ceart
	Ról a ghlacadh sa ghníomhaíocht agus tascanna a bhaineann leis an ról a aithint
	Roinnt céimeanna a chur in ord atá le glacadh chun an ghníomhaíocht a chríochnú go sásúil
	Eolas cúlra a bhailiú chun cabhrú leis an ngníomhaíocht a phleanáil agus chun páirt a ghlacadh inti
Feasacht a fhorbairt ar shláinte agus ar shábháilteacht agus trealamh á úsáid	Samplaí a thabhairt de chleachtais shábháilte i dtrí ionad oibre ar leith, m.sh. gloiní cosanta a chaitheamh le linn rang miotalóireachta
	Gach uirlis agus trealamh a úsáid mar is ceart agus go sábháilte i ranganna praiticiúla éagsúla, m.sh. an clár a chur ar ais ar leachtanna
	Cur síos a dhéanamh ar threalamh leictreach agus é a úsáid mar is ceart agus go sábháilte i ranganna praiticiúla éagsúla, m.sh. meascthóir a úsáid in eacnamaíocht bhaile
	Gach uirlis, ábhar agus trealamh a stóráil go sábháilte
	Na nósanna imeachta difriúla le haghaidh féinchosanta ag an obair a liostú, m.sh. éadaí cosanta agus eangach ghruaige a chaitheamh
	Na bealaí éalaithe is scoil a aithint, m.sh. léarscáil a tharraingt den scoil, ina dtaispeántar na bealaí éalaithe
	Treoracha druil dóiteáin a leanúint, m.sh. páirt a ghlacadh i ndruid dóiteáin

Nótaí