

## Eolas ar Sheachtain Scoile Gníomhaí

Iarrann An Roinn Oideachais agus Scileanna agus Éire Shláintiúil ar scoileanna **Seachtain Scoile Gníomhaí (ASW)** a eagrú mar chuid d'fheilire na scoile.

I do chlár SSG (ASW) ba chóir go mbeadh an bhéim ar **SPRAOI** agus ar **RANPHÁIRTÍOCHT**. Is seans iontach é chun bealaí nua le bheith gníomhach a thaispeáint do dhaoine óga agus dá dteaghlaigh, le linn an lae scoile agus sa phobal áitiúil. Beidh Seachtain Náisiúnta Scoile Gníomhaí ar siúl ó mhí **Áibreáin 23 – 27** ach mura n-oireann na dátaí do do scoil níl le déanamh agat ach seachtain eile a roghnú a oireann.

## Ag Tacú le Scoileanna

Ionaid foillíochta Ghníomhacha na hÉireann, boird rialaithe náisiúnta spóirt, comhpháirtíochtaí áitiúla spóirt agus a lán áisíneachtaí náisiúnta eile, Foras croí na hÉireann, Scoileanna Glasa agus Parkrun Ireland – tá siad go léir ag tairiscint a dtacaíochta do scoileanna atá ag reáchtáil chlár **#ASW18**. Téigh chuig roinn Seachtain Scoile Gníomhaí ar [www.activeschoolflag.ie/activeschoolweek](http://www.activeschoolflag.ie/activeschoolweek) le fáil amach faoi thairiscintí SSG (ASW) i do chontae (ó lár mhí an Mhárta). **ROINN** grianghraif agus físeáin de Sheachtain Scoile Gníomhaí i do scoil ag haischlib **#ASW18**.



@ActiveFlag @Education\_Ire  
@HealthyIreland



## Téigi i ngleic leis na MÚINTEOIRÍ

Spreagann Éire Ghníomhach DALTAÍ le dul i ngleic lena MÚINTEOIRÍ le fáil amach cé hé an grúpa is aclaí, is gasta agus is láidre. Roghnaíonn SIBHSE an dúshlán! **CLÁRAIGH** do scoil, do dhúshlán agus an toradh, cuir iad chuig [info@irelandactive.ie](mailto:info@irelandactive.ie).

**ROINN** do ghrianghraif/ d'fhíseáin, ag baint úsáide as an haischlib **#takeontheteachers** ionas gur féidir leat seans a bheith agat dearbhán spóirt €150 a bhuanach ar son do scoile.



@irelandactive @ActiveFlag  
@HealthyIreland



## Brat Scoile Gníomhaí

Má bhaineann do scoil sult as tionscnamh Seachtain Scoile Gníomhaí cén fáth nach nglacfa an chéad chéim eile agus tosú ar oibriú i dtreo **Brat Scoile Gníomhaí (ASF)**?

Tá aidhm taobh thiar de Bhrat Scoile Gníomhaí, agus is é sin, chun níos mó scoileanna a spreagadh le bheith níos gníomhaí, níos minice ar feadh na scoilbhliana. Tá an próiseas iarratais do **BHUNSCOILEANNA** níos éifeachtaí, ní bhaineann mórán páipéarachais leis agus tugann sé a lán cabhrach agus tacaíochta do scoileanna agus é ar siúl. Beidh leagan amach nua ar an bpróiseas iarratais d'**IAR-BHUNSCOILEANNA** ar fáil ó Mhéan Fómhair 2018. Chun tuilleadh eolais a fháil téigh chuig [www.activeschoolflag.ie](http://www.activeschoolflag.ie)

# SEACHTAIN SCOILE GNÍOMHAÍ



## #ASW18



## Smaointe le haghaidh Seachtain Scoile Gníomhaí

### Gach lá

- Cuirfidh daltaí agus foireann na scoile culaith spóirt orthu in áit éide scoile.
- Déanfaidh daltaí gníomhaíocht choirp in áit obair scríofa.

### Roimh Scoil

- Spreag daltaí le taisteal go gníomhach go scoil agus abhaile
- Múscail agus croith tú féin
- Línte gníomhacha

### Gníomhaíochtaí sa chlós súgartha

- Ceol sa chlós
- Gníomhaíochtaí SPRAÍÚLA – ag caitheamh buataisí rubair, liombó, cleachtadh targaide agus araile.

### Imeachtaí SPRAÍÚLA don scoil ar fad

- Fág gach rud i leataobh agus damhsaigh
- Rith i mbréigéide
- Ciceanna pionóis in éadan na múinteoirí/an phríomhoide/an fheighlí
- Comórtas damhsa idir-ranganna

### DÚSHLÁN an mhúinteora

- Déan iarracht teacht ar bhealaí chun fuinneamh a chur in ábhair le linn an lae ar scoil.

### DÚSHLÁN an duine aonair

- Cuir dúshlán ar dhaltaí agus ar fhoireann 60 nóiméad gníomhaíocht choirp a dhéanamh gach lá.

### DÚSHLÁIN foirne

- Rith timpeall na hEorpa
- Dúshlán scipeála – Go barr an chnoic
- Dúshlán maratóin
- Déan rothaíocht timpeall na hÉireann
- Bíodh comórtas agaibh leis an scoil béal dorais
- Daltaí in éadan Múinteoirí

### Bain triail as rud éigin NUA

- Le linn SSG iarr ar chlubanna blaiseadh dá spórt a chur i láthair chun go bhfeicfidh na daltaí gníomhaíochtaí nua (eg: eitpheil suite, boccia, sacar i gciorcail etc.)

### FÉACH thart ar do cheantar féin

- Bain úsáid as áiseanna pobail le haghaidh gníomhaíocht choirp – clóis súgartha, siúlóidí cois abhann, bealaí stairiúla, tránna, bealaí Shlí na Sláinte, páirceanna corpacmhainne, bealaí treodóireachta i bpáirceanna agus araile.
- Iarr ar chlubanna áitiúla an féidir leis an scoil úsáid a bhaint as a n-áiseanna le linn SSG

### Rith na ndaltaí sóisearacha sa pháirc

- Tá 13 rith ann in áiteanna trasna na tíre, agus beidh tuilleadh ann níos moille i mbliana. Faigh amach cé acu díobh is gaire do do scoil agus spreag teaghlaigh chun a gcuid páistí a thabhairt leo chuig na rití SPRAÍÚLA saor in aisce seo a bhíonn ar siúl gach maidin Domhnaigh. Téigh chuig [www.parkrun.ie](http://www.parkrun.ie)



## Get Ireland WALKING

### COSÁN Scoile Gníomhaí

Tá Get Ireland Walking agus Brat Scoile Gníomhaí ag iarraidh ar na scoileanna uile COSÁN Scoile Gníomhaí a chruthú timpeall thalamh na scoile.

**CLÁRAIGH** cosán do scoile ag [www.getirelandwalking.ie/registeryourschool](http://www.getirelandwalking.ie/registeryourschool).

**SEOL** do chosán le linn Sheachtain náisiúnta na Scoileanna Gníomhacha (23-27 Aibreán).

**TAISPEÁIN** seoladh do chosáin i bhfíseán 30 soicín. **ROINN** d'fhíseán ar Twitter agus beidh seans agat duaiseanna iontacha a bhuachan ar son do scoile.



@ActiveFlag @GetIreWalking  
@healthyireland @sportireland

## Get Ireland SWIMMING

I bpairt le Swim Ireland, tá a lán ionaid fhóillíochta ag tairiscint pasanna SAOR IN AISCE agus hataí snámha SAOR IN AISCE do scoileanna a chuireann an snámh isteach mar chuid dá gclár #ASW18. Chun tuilleadh eolais a fháil, cuir r-phost chuig [participation@swimireland.ie](mailto:participation@swimireland.ie)

Nó iarr ar do scoil bheith páirteach sa dúshlán 'Swim for a mile'; gheobhaidh na daltaí uile teastas saor in aisce agus bonn le haghaidh an ranga. Chun tuilleadh eolais a fháil, cuir r-phost chuig Carol: [participation@swimireland.ie](mailto:participation@swimireland.ie)

