

Seachtain Scoile Gníomhaí 7 – 10 Bealtaine 2019

Maidir leis an tSeachtain Scoile Gníomhaí

Spreagann an Roinn Oideachais agus Scileanna agus Éire Shláintiúil gach scoil chun **Seachtain Scoile Gníomhaí** a eagrú mar chuid d'fhéilire na scoile.

Ba cheart go mbeadh do chlár **#ASW19** dírithe ar SPRAOI agus ar RANNPHÁIRTÍOCHT. Is deis iontach é chun bealaí nua a thaispeáint do dhaoine óga agus dá dteaghlach le bheith gníomhach ar scoil agus i measc an phobail áitiúil.



Tá ionaid fóillíochta gníomhacha de chuid Éire Ghníomhach, comhlachtaí náisiúnta rialaithe spóirt, comhpháirtíochtaí áitiúla agus go leor gníomhaireachtaí náisiúnta eile ag tairiscint a gcuid tacaíochta do scoileanna atá ag reáchtáil clár **#ASW19**. Beidh na tairiscintí tacaíochta seo ar fáil ar www.activeschoolflag.ie ó go luath i mí Aibreáin.

Beidh an tSeachtain Náisiúnta Scoile Gníomhaí ar siúl ón 7 – 10 Bealtaine ach mura mbeidh na dátaí sin oiriúnach do do scoil, roghnaigh seachtain eile a oirfidh daoibh.

Téigh i ngleic leis na MÚINTEOIRÍ

Seo an tríú bliain den dúshlán *Téigh i ngleic leis na Múinteoirí* atá mar chuid d'Éire Ghníomhach. Iarrtar ar dhaltai dúshlán a gcuid múinteoirí a thabhairt le fáil amach cé acu is aclaí, is tapúla agus is láidre. Cé a bhuafaidh dúshlán 2019?



Is féidir do scoil, do dhúshlán agus an toradh A **CHLÁRÚ** ach ríomhphost a sheoladh chuig info@irelandactive.ie

ROINN do chuid grianghraf agus físeán ar Twitter **@ireactive @healthyireland @activeflag**, ag baint úsáide as an haischlib **#ASW19** chun an deis a thapú ceann de cheithre dhearbhan spóirt €150 a bhuchan do do scoil.

Brat Scoile Gníomhaí

Is tionscnamh de chuid na Roinne Oideachais agus Scileanna é an Brat Scoile Gníomhaí, le tacaíocht ó Éire Shláintiúil, agus tá sé bunaithe in Ionad Oideachais Mhaigh Eo. Tá sé mar aidhm aige go mbeidh *níos mó scoileanna níos gníomhaí, níos minice*.

Faigh Amach Tuilleadh

www.activeschoolflag.ie
eolas@activeschoolflag.ie



Lean muid ar Twitter
@activeflag



#ASW19



Seachtain Scoile Gníomhaí



An Roinn Oideachais
agus Scileanna
Department of
Education and Skills



Smaointe le haghaidh na Seachtaine Scoile Gníomhaí

TUSA a roghnóidh na gníomhaíochtaí ach seo roinnt moltaí uainne:

Seo iad na cinn NACH MÓR a dhéanamh!

- Beidh cultacha reatha á gcaitheamh ag na mic léinn agus ag na baill foirne in áit éide scoile
- Obair bhaile corpoideachais a chur in áit obair baile scríofa

Seo iad na cinn ar féidir iad a roghnú agus a mheascadh le chéile

- Dúisigh, Bain croitheadh asat féin
- Dúshlán Míle sa Lá
- Pionóis in aghaidh an Phríomhoide
- Lig do gach rud titim agus téigh ag RINCE
- Rince Tobshlua
- Babhtáí Rince Idir Ranganna
- Tóraíocht Taisce
- Tarraingt Téide
- Poc fada, Cic fada
- Cúrsaí Bacainní
- Caitheamh buataisí rubair
- Rince Liombó
- Cleachtadh maidir le díriú ar spriocanna
- Tabhair cuireadh do laochra spóirt áitiúla cuairt a thabhairt ar do scoil
- Faigh amach cé hiad ‘an Teaghlach is Aclaí’ sa scoil
- Campa Aclaíochta do mhúinteoirí / do thuismitheoirí
- Seisiúin réamhbhlaiste ó chlubanna áitiúla

An ceann MÓR

Ba cheart go mbeadh **imeacht SPRAOI don scoil go léir** a bheith ina cuid de gach clár #ASW19 agus bíimid i gcónaí ag faire amach le haghaidh rud éigin NUA!

ROINN do ghrianghraif/físeáin faoi imeacht na scoile uile le [@activeflag](#) agus le [@healthyireland](#) ag baint úsáide as **#ASW19**. Buafaidh ag an gceann is fearr linn foireann challairí amuigh faoin aer don scoil sin.

Dúshlán Míle sa Lá

Spreagtar do scoil *Dúshlán Míle sa Lá* a bheith mar chuid de bhur gclár **#ASW19**. Tá sé an-simplí go deo, iarrtar ar gach rang míle a thaisteal gach lá le linn chlár na Seachtaine Scoile Gníomhaí. Ag brath ar an ngníomhaíocht a roghnaítear, agus an t-aoisghrúpa a bheidh i gceist, is féidir leis na daltaí an míle a chríochnú **ina n-aonar, ina mbeirteanna nó mar fhoireann**.

SIÚIL MÍLE 2,000 coiscéim

Cad faoi *Míle a Shiúil agus Gáire ar bhur mBéal* i measc an phobail áitiúil, ar bhealach foraoise, cois trá nó trí pháirc áitiúil? B'fhéidir gur mhaith le thuismitheoirí agus le caomhnóirí páirt a ghlacadh ann freisin. Is rogha iontach eile is ea 'Siúil le Comrádaí' nó leas a bhaint as BEALACH SIÚIL do Scoile chun meascán d'aer úr, aclaíocht agus SPRAOI a bheith agaibh.

ROINN do chuid grianghraif/físeán faoin mBEALACH SIÚIL ar Twitter [@getirewalking](#) [@activeflag](#) trí leas a bhaint as **#ASW19** chun go mbeidh seans agat foireann challairí amuigh faoin aer a bhuachan do bhur scoil.

RITH MÍLE 1,609 méadar

Rogha éasca do ranganna atá ag glacadh páirte sa chlár *Míle in aghaidh an Lae* [www.thedailymile.ie](#) Déan bhur gcuid míle a áireamh le fáil amach cén áit a bhfuil sibh sna dúshláin *Rith Timpeall na hEorpa* agus *Turas na hEorpa*. Gníomhaíocht iontach traschuraclaim.

Agus ná déan dearmad tacú le do *rith páirce sóisearach* áitiúil trí spreagadh a thabhairt don oiread teaghlach agus is féidir páirt a ghlacadh sa rith SPRAOI 2km seo a rithfear ar Dhomhnaí **#ASW19** (5ú agus 12ú Bealtaine). Tabhair bratach do scoile leat agus déan cinnte d'fhéinín scoile a roinnt ar [@parkrunie](#) [@activeflag](#) [@healthyireland](#)

SNÁMH MÍLE fad na linne snámha x 64 Má bhíonn ceacht snámha ag do rang le linn **#ASW19** náisiúnta (7 – 10 Bealtaine) cén fáth nach n-oibreodh sibh le chéile, in bhur mbeirteanna nó in bhur bhfoirne, chun páirt a ghlacadh sa dúshlán 'Snámh ar feadh Míle'? Gheobhaidh gach mac léinn a ghlacann páirt sa dúshlán seo hata snámha SAOR IN AISCE mar chomhartha aitheantais don mhéid a bheidh déanta acu.

CLÁRAIGH don tairiscint hata snámha SAOR IN AISCE trí theagmháil a dhéanamh le carolfinlay@swimireland.ie Chun tuilleadh eolais a fháil téigh chuig www.swimforamile.com

SCÍPEÁIL AR FEADH MÍLE 1609 léim

Cuirigí líon iomlán bhur léimeanna le chéile chun páirt a ghlacadh sa dúshlán *Dreap suas na hArda* agus foghlaim faoi shléibhte na hEorpa ar an mbealach.

Nó eagraigh MARATÓN SCÍPEÁLA le Fondúireacht Croí na hÉireann i do scoil. Le haghaidh tuilleadh eolais a fháil, tabhair cuairt ar www.irishheart.ie nó téigh i dteagmháil le skip@irishheart.ie

Déan ar DO BHEALACH FÉIN É

Is féidir leat an míle a chríochnú ar bhealach ar bith is mian leat. D'fhéadfá míle a thaisteal ar scútar nó ar rothar, é a dhéanamh ag ráimhaíocht, rud ar rothaí a thiomáint romhat, é a vólsáil, é a chríochnú i gcuilath bhréige, féadfaidh TUSA cinneadh a dhéanamh faoi. Níl aon rud riachtanach ach go gcaithfidh sé a bheith CUIMSITHEACH agus SPRAOI a bheith ag baint leis.

ROINN do chuid smaointe le [@activeflag](#) [@healthyireland](#) ag baint úsáide as **#ASW19**, ní féidir linn fanacht go bhfeicimid na smaointe a bheidh agaibh!