

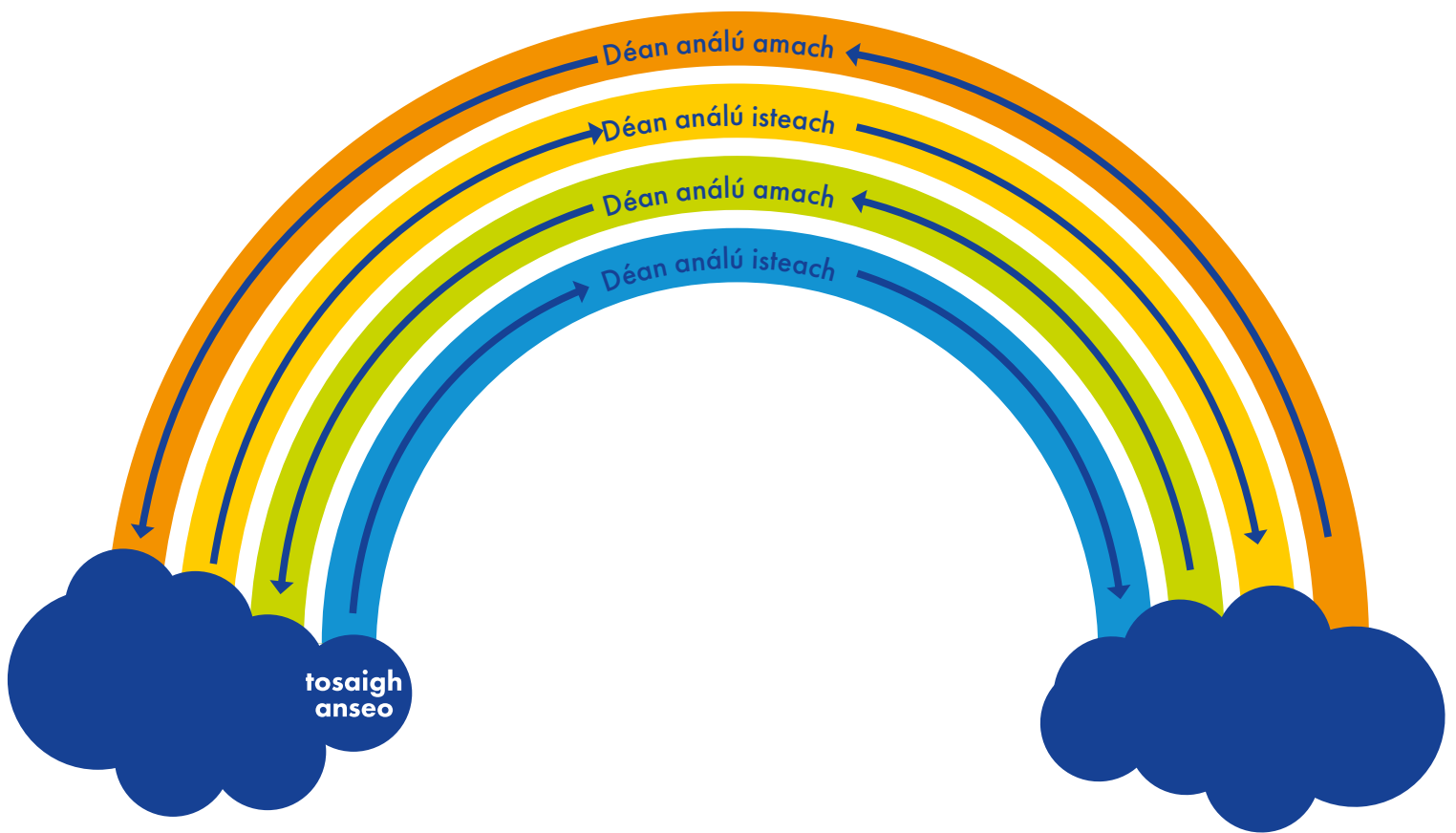
# Siúl bhealach Folláine

Téigh ar shiúlóid shíochánta feadh ár  
siúl bhealaigh folláine, áit a dtugann gach  
comhartha cuireadh duit sos a thógáil, análú  
agus gníomhaíocht shimplí folláine a chleachtadh.

Má tá smaointe  
maithe agat, beidh  
siad ag lonrú as  
d'aghaidh mar a  
bheadh **gathanna**  
**gréine** ann, agus  
beidh cuma álainn  
ort i gcónaí.

Roald Dahl

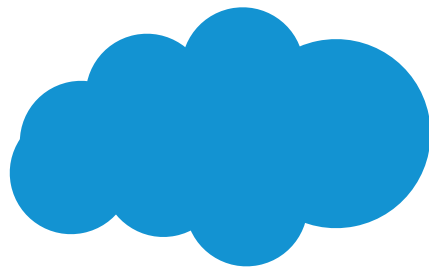
# Análú Bogha Ceatha



## Treoracha

Rianaigh do mhéar feadh an tuair cheatha. Déan análú isteach mar a théann tú go ceann amháin, ansin déan análú amach de réir mar a thagann tú ar ais.

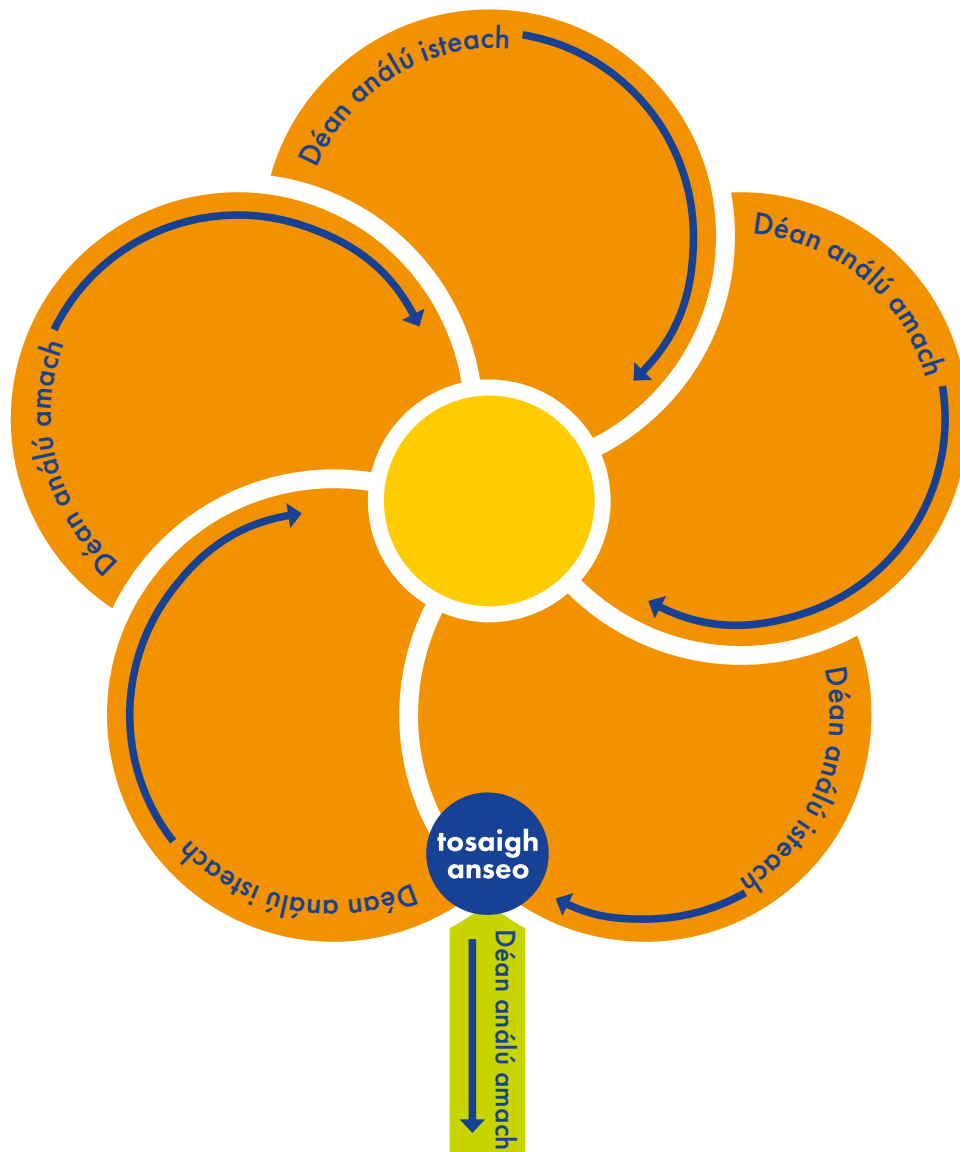
Cuardaigh scamall  
atá múnlaíthe  
cosúil le **hainmhí**.  
Féach ar an **athrú**  
a thagann ar  
a chruth.



Geall dom go  
gcuimhneoidh tú i  
gcónaí: Tá tú **níos**  
**cróga** ná mar a  
chreideann tú, agus  
**níos láidre** ná mar  
is cosúil leat, agus  
**níos cliste** ná mar  
a cheapann tú.

Christopher Robin (Winnie the Pooh)

# Análú Bláthanna



## Treoracha

Rianaigh do mhéar timpeall an bhlátha, ag análú isteach ar an gcéad pheiteal, ag análú amach ar an dara peiteal agus mar sin de.

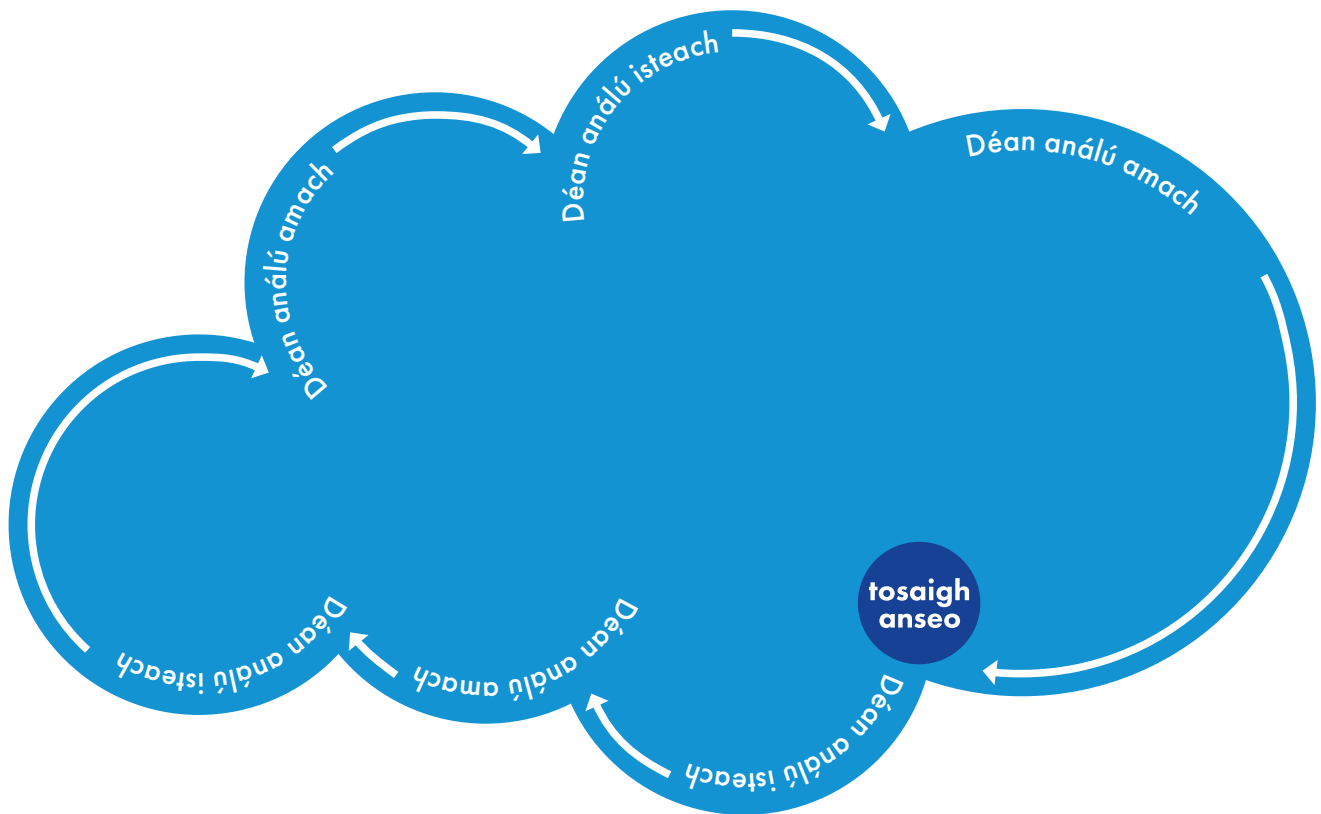
# Dún do shúile agus déan iarracht éisteacht le héan ag **canadh.**



Ní chuirtear  
aon ghníomh  
**cineáltais,**  
is cuma cé chomh  
beag, amú riamh.

Aesop

# Análú Scamall



## Treoracha

Rianaigh do mhéara ar fud an scamail,  
ag análú go domhain isteach agus  
amach agus tú ag rianú féach gach cuair.

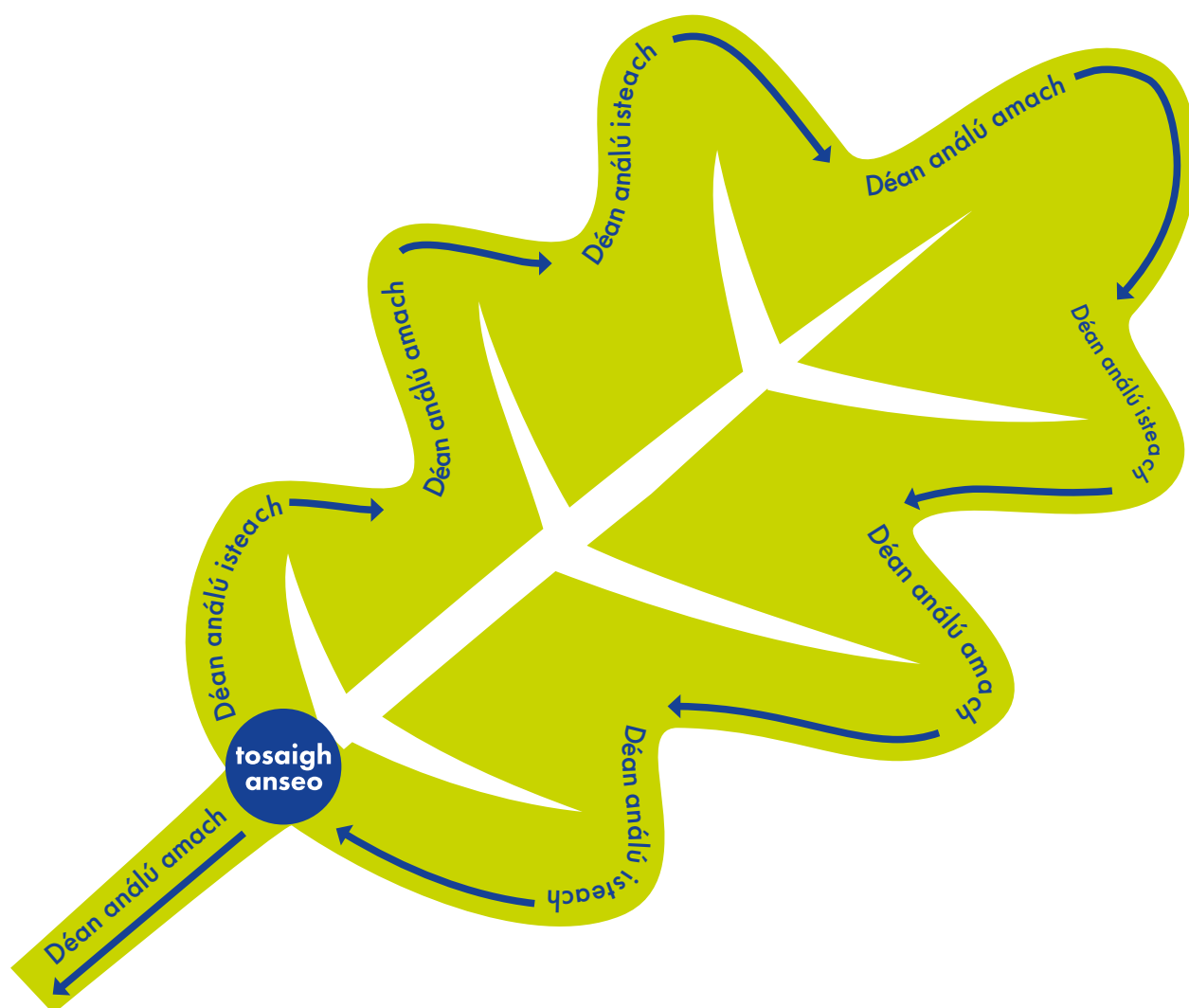
Faigh rud éigin  
arb é an dath is  
fearr **leat**.



# Bíodh agat féin, tóghtar gach duine eile.

Oscar Wilde

# Análú Duilleoige



## Treoracha

Rianaigh do mhéar timpeall na duilleoige, ag análú isteach agus tú ag bogadh feadh an chéad chuair, ag análú amach ar an gcéad chuar eile, agus mar sin de.

# Cuir Gotha Crainn Ort Féin



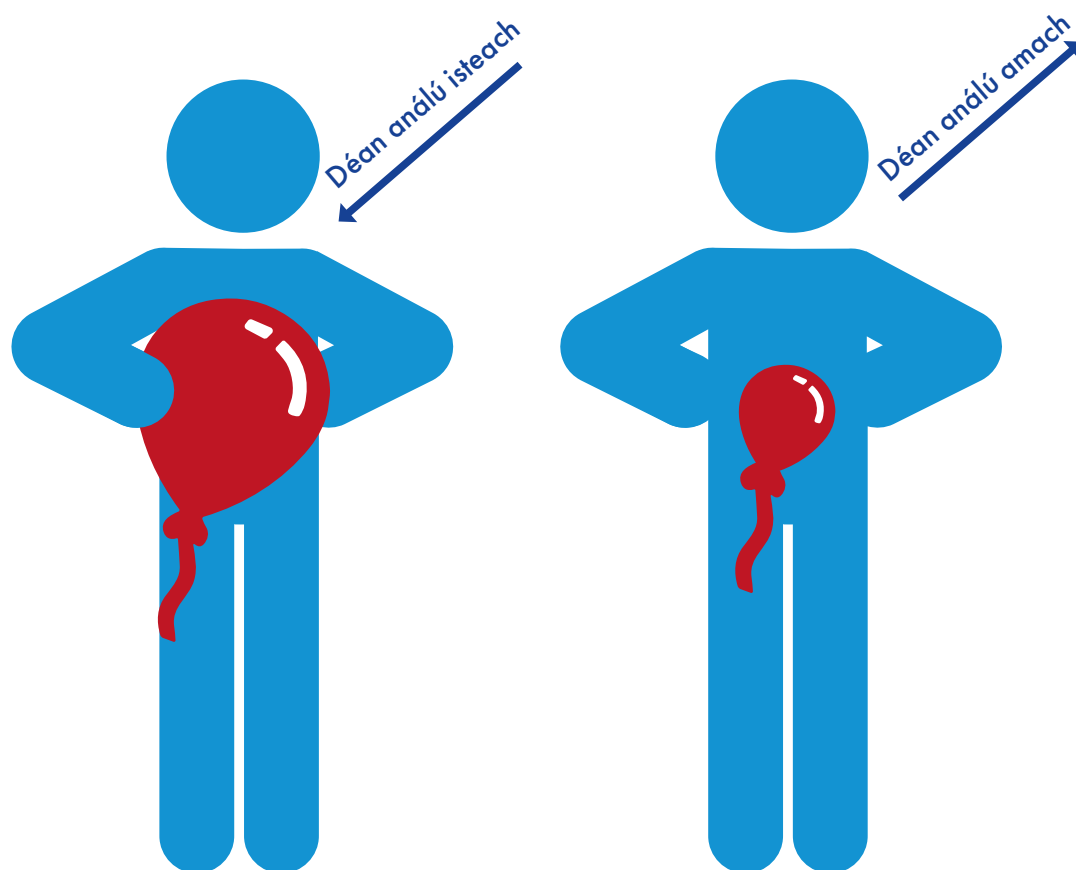
## Treoracha

Seas go hard mar a bheadh crann ann. Ardaigh cos amháin agus cuir ar do chos eile é. Tabhair do lámha le chéile ar nós barróg mhór a bheith agat. Fan socair mar a bheadh crann láidir le fréamhacha doimhne aige. Nuair a bheidh tú réidh, aistrigh go dtí an chos eile.

Dá mhéad a léann  
tú is ea is mó a  
bheidh ar eolas  
agat. Dá mhéad a  
fhoghlaimíonn  
tú is ea is mó  
áiteanna a  
rachaidh tú chucu.

Dr. Seuss

# Análú Balúin



**Céim 1:** Cuir do lámha ar do bholg. Tóg anáil mall isteach trí do shrón agus líon do scamhóga suas, ag mothú go bhfuil do bholg agus do chliabhrach ag líonadh le haer mar a bheadh balún ann.

**Céim 2:** Anois, oscail do bhéal agus séid go mall an t-aer go léir amach, lig do chorp a scíth a ligean agus a chothromú, amhail is go bhfuil tú ag ligean don bhalún aer a ligean as.