

Parent **Power** Preschool

Sláinte & folláine ár leanaí
a fheabhsú ó bhonn



Planet Youth agus Tionchar Tuismitheoirí

Tionscadal príomha coisc atá bunaithe ar fhianaise is ea Planet Youth. Tugann sé an deis dúinn sláinte agus torthaí saoil fhadtéarmacha leanaí a fheabhsú.

Reáchtálaimid suirbhé gach re bliain i measc daltaí scoile atá idir 15 agus 16 bhliain i ngach ceann dár scoileanna i nGaillimh, Maigh Eo agus Ros Comáin. Tugann torthaí na tsuirbhé sin an fhaisnéis atá de dhíth orainn chun athruithe dearfacha a chur i bhfeidhm do na daltaí níos óige atá ag teacht ina ndiaidh.

Forbraíodh an leabhrán seo do thuismitheoirí chun cuid den fhaisnéis sin a chur ar fáil do thuismitheoirí a bhfuil leanaí acu i suíomhanna réamhscoile.

Bainfidh sibh leas as sna blianta atá le teacht má shocraíonn sibh nósanna maithe anois, agus beidh leanaí, déagóirí agus daoine óga níos sona agus níos sláintiúla agaibh. Tá súil againn go mbainfidh sibh leas as an leabhrán seo.

Seo an t-eolas a fuaireamar sa suirbhé a rinneamar ar 5,079 déagóir i mí na Samhna 2024:

Dúirt **91%** go raibh sé éasca bá agus cairdiúlacht a fháil ó thuismitheoirí

Dúirt **80%** go raibh sé éasca comhairle a fháil faoi chúrsaí pearsanta ó thuismitheoirí

Níor dhúirt ach **73%** go raibh sláinte mhaith fhisiciúil acu

Ní bhíonn **13%** i mbun gníomhaíocht fhisiciúil riamh

Caitheann **65%** trí huaire an chloig nó níos mó ar na meáin shóisialta gach lá

Fuair **36%** acu a gcéad fhón cliste nuair a bhí siad 11 bliain nó níos óige

Níl dóthain codlata á fháil ag **55%** acu

Tá fón ina seomra codlata san oíche ag **80%** acu



Clár na nÁbhar

Am Teaghlaigh agus Muintearas

Cúrsaí Spraoi

Amuigh Faoin Aer

Am Scáileáin

Nósanna Codlata

Athruithe a dhéanamh sa bhaile

Am Teaghlaigh agus Muintearas

Ceann de na bronntanais is fearr is féidir linn a thabhairt dár leanaí ár gcuid ama a roinnt leo. Má chuirtear tréimhse ama i leataobh gach lá, fágfaidh sé go mbeidh deis labhairt leo agus éisteacht lena bhfuil le rá acu.

Seo roinnt fáthanna a mbaineann an méid sin tábhachta leis seo.

Treisiúnn sé caidrimh teaghlaigh agus muintearas

Tá sé in ann cabhrú le do leanbh feidhmiú níos fearr sa suíomh Réamhscoile

Cuireann sé feabhas ar scileanna cumarsáide

Forbraíonn sé iompair dhearfacha

Cothaíonn sé féinmheas leanaí

Baineann tuismitheoirí leas as freisin!



Caidreamh agus Idirghníomhaíocht

Tá sé tábhachtach go gcothóimid caidreamh lenár leanaí feadh a saoil. Má chuirimid tréimhse ama i leataobh gach lá chun éisteacht leo agus aird a thabhairt orthu, beidh a fhios acu go bhfuil aitheantas á thabhairt dá n-eispéiris agus dá mothúcháin, agus go dtuigtear iad, agus cothófar caidrimh níos láidre dá bharr sin.

Bealach maith chun é sin a bhaint amach ná iarracht a dhéanamh an domhan a fheiceáil mar a fheiceann siadsan é.



Roinnt rudaí le déanamh le chéile

Ní hionann am a chaitheamh le chéile agus airgead a chaitheamh. Is minic gurb iad na gníomhaíochtaí is simplí na cinn is fearr.



Béilte teaghlaigh le chéile.



Caith 10-15 nóiméad gach lá ag déanamh rudaí le chéile.



Socaigh dátaí spraoi chun aithne a chur ar theaghlaigh eile.



Nuair a bhíonn tú gnóthach, bain úsáid as turais cairr chun labhairt leo.



Triail cluichí agus leabhair thraidisiúnta a aimsiú.



Bí ag spraoi in éineacht le do leanbh. Cuir suim sna rudaí a bhfuil suim acusan iontu. Téigh amach faoin aer leo agus bain triail as gníomhaíochtaí salacha.

Cén chaoi bhfuil ag éirí linn?

Céard atá á dhéanamh go maith againn?

Céard iad na rudaí ar mhaith linn iad a dhéanamh níos fearr?



Déan liosta de na rudaí a thaitníonn libh a dhéanamh le chéile.



Chun tuilleadh eolais a fháil faoi Am Teaghlaigh, féach: <https://www.tusla.ie/parenting-24-seven/relationships-are-key>

Cúrsaí Spraoi

Ta sé ríthábhachtach do do leanbh a bheith ag spraoi. Bealach atá ann dóibh an caidreamh leatsa agus le daoine eile a fhorbairt. Cabhraíonn sé leo ciall a bhaint as a dtimpeallacht, a n-eispéiris agus a mothúcháin, agus scileanna nua a fhorbairt. Deis atá ann dóibh foghlaim, agus a samhlaíocht agus a muinín a fhorbairt. Bealach taitneamhach atá ann freisin do leanaí a bheith gníomhach agus sona.

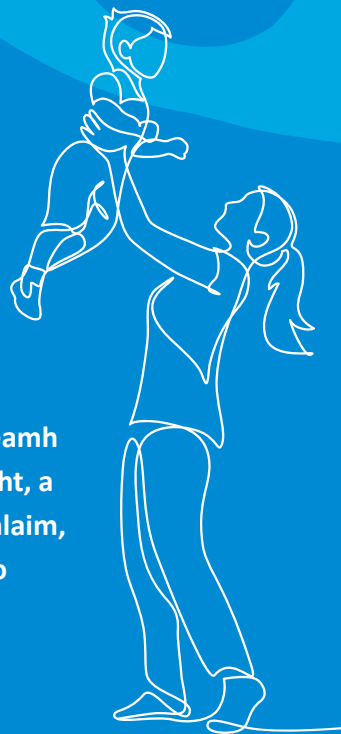
Cén fáth a bhfuil spraoi tábhachtach?

I gcás leanaí:

- Nuair a bhíonn siad i mbun spraoi le daoine fásta nó le leanaí eile, tosaíonn siad ag foghlaim bunscoileanna sóisialta cosúil le sealaíocht, roinnt agus éisteacht.
- Tacaíonn sé le forbairt teanga agus chognaíoch, cuireann feabhas ar scileanna réitigh fadhbanna agus spreagann sé cruthaitheacht.
- Déanann sé éascaíocht dóibh a mothúcháin a chur in iúl agus is féidir leis muinín agus féinmheas a chothú.
- Cabhraíonn sé leo gluaiseachtaí a gcolainneacha a chomhordú agus cuireann sé lena n-aclaíocht agus a sláinte.

I gcás tuismitheoirí:

- Nuair a bhíonn tú i mbun spraoi le do leanbh, déanann sé leas dá bhforbairt agus treisíonn sé bhuir gcaidreamh.
- Tugann sé deis duit taitneamh a bhaint as comhlúadar do linbh.
- Is mó seans go mbeidh leanaí a mbíonn amanna spraoi rialta acu in ann cumarsáid mhaith a dhéanamh, agus go mbeidh iompar níos fearr acu.
- Bíonn deis ag leanaí a gcuid fuinnimh a ídiú agus iad i mbun spraoi, agus is mó seans go gcodlóidh siad níos fearr.



Na bealaí is fearr le bheith ag spraoi



Téigh níos moille

Nuair a théann tú níos moille agus nuair a fhanann tú ar do leanbh, tugann tú an deis dóibh éisteacht lena bhfuil le rá agat, agus freagra a thabhairt air. Tá seans acu a smaointe féin a fhorbairt.



Labhair ar a bhfuil ar siúl acu

Bí ag breathnú ar a bhfuil ar siúl ag do leanbh agus déan cur síos air. Tabharfaidh sé sin le fios dóibh go bhfuil suim agat agus go bhfuil meas agat ar a smaointe. Cabhróidh sé freisin a scileanna cumarsáide a fhorbairt.



Léirigh suim ina n-ábhair spéise

Lig do do leanbh an ghníomhaíocht a roghnú. Lig don leanbh dul ag a luas féin. Seas siar agus spreag samhlaíocht do linbh.



Tabhair spreagadh dóibh

Leag suntas ar a bhfuil i gceart acu, agus tarraing aird air. Léirigh do thacaíocht dá smaointe agus spéiseanna.

Am Spraoi a Phleanáil



Socraigh Am

Tá díreach ceathrú uaire spraoi gach lá in ann difríocht shuntasach a dhéanamh, mar sin cuir an t-am i leataobh agus déan planáil don spraoi.



Duine le duine

Déan iarracht am a chaitheamh le do chuid leanaí ina n-aonair. Tá sé in ann difear a dhéanamh má bhíonn sibh ag comhrá agus iad á ngléasadh féin, nó 10 nóiméad a chaitheamh ag léamh ag am codlata.



Gníomhaíochtaí Maithe

Is iad na gníomhaíochtaí is fearr na cinn sin a ligeann duit féin agus do do leanbh a bheith ag foghlaim le chéile, agus a bheith i mbun comhrá.



Tascanna Laethúla

Tá tú in ann a bheith spráúil ag amanna éagsúla i rith an lae, nuair atá siad ag gléasadh, ag scuabadh fiacra nó ag ithe bricfeasta.



Cum agus Cruthaigh

Is féidir leat a bheith ag spraoi áit ar bith agus ní theastaíonn mórán trealamh, e.g. cluichí méire, ag tógáil rudaí as ábhar dramhaíola, nó folach bíog.



Bí cruthaitheach le chéile

Is aoibhinn le leanaí a bheith ag spraoi go cruthaitheach lena dtuismitheoirí. Tabhair spreagadh dóibh úsáid a bhaint as gnáthrudai nádúrtha laistigh agus lasmuigh den teach.



Chun tuilleadh eolais a fháil faoi **Spraoi féach**
<https://www.tusla.ie/parenting-24-seven/0-5years/>

Amuigh Faoi Aer



Is iomaí tairbhe atá le baint as bheith ag spraoi amuigh faoin aer agus cabhraíonn sé le foghlaim agus forbairt fhisiciúil leanaí óga. Bíonn siad níos gníomhaí agus níos tógtha lena bhfuil ar siúl acu.

Faigheann leanaí níos mó aclaíochta fhisiciúla lasmuigh trí bheith ag rith, ag dreapadh, ag tochailt agus ag luascadh, ar gníomhaíochtaí iad a sheasann lena sláinte go ginearálta. Cabhraíonn sé leo go leor vitimín D a fháil ó sholas na gréine ar vitimín ríthábhachtach é do chnámha agus fiacla láidre, agus do chóras imdhíonta sláintiúil.

Nuair a bhíonn siad lasmuigh, bíonn an tsaoirse ag leanaí a bheith ag bécíl agus a bheith níos saoire lena ngluaiseachtaí fhisiciúla, agus níos samhlaíche. Ní fadhb í má éiríonn siad brocach agus, ar ndóigh, éascaíonn sé sin an chruthaitheacht.

Ní gá gurb ionann a bheith ag spraoi lasmuigh agus go leor taistil a dhéanamh. Bain triail as siúlóidí, páirceanna agus clóis súgartha áitiúla, nó cuardaigh grúpaí agus gníomhaíochtaí áitiúla.



D'fhéadfadh iad seo a leanas a bheith i gceist le spraoi lasmuigh...



Súgradh agus taitneamh

Taithí a fháil ar an nádúr



Rith, léim agus luascadh

Gallbhrúnna agus gearrthaí beaga



Tochailt agus plandáil

Tógáil, déanamh agus briseadh



A bheith callánach agus smeadráilte

Cumais a thástáil, rioscaí a thógáil, athléimneacht a chothú

Foghlaim faoi na séasúir agus an aimsir

Ardú, iompar agus doirteadh

Ag éirí salach nó fliuch

Uisce, clábar agus gaineamh

Muinín agus féinmheas a fheabhsú

Scileanna sóisialta a fhoghlaim

Cén chaoi bhfuil ag éirí linn?

Céard atá á dhéanamh go maith againn?

Céard iad na rudaí ar mhaith linn iad a dhéanamh níos fearr?



Labhraí
le chéile
faoi seo



Chun tuilleadh eolais a fháil faoi Spraoi Lasmuigh féach:
<https://www.gov.ie/en/department-of-children-disability-and-equality/publications/lets-play-outdoors/>

Am Scáileáin



Bíonn an méid ama a chaitheann daoine óga ar scáileáin ag ardú de réir a chéile, mar a thuairiscíonn siad i suirbhéanna Planet Youth. Tá leanaí ag fáil rochtana ar fhóin chliste ag aoiseanna níos óige.

Ábhar imní é seo ar fad. Tá neart fianaise anois ann a thugann le fios go ndéantar dochar do go leor gnéithe tábhachtacha d'fhorbairt leanaí nuair a chaitheann siad go leor ama ar scáileáin. Tá scáileáin in ann tionchar a imirt ar chodladh, foghlaim agus ar fhorbairt scileanna sóisialta.

Cuid den saol laethúil iad scáileáin anois, áfach, agus is iomaí úsáid a bhaintear astu, idir chumarsáid, shiamsaíocht agus oideachas.

An rud atá tábhachtach faoi scáileáin ná gan ligean dóibh saol an teaghlaigh a rialú, cur isteach ar chumarsáid ná ar am spraoi, ná bac a chur ar ghníomhaíocht fhisiciúil leanaí i rith an lae. Ná bain úsáid as scáileáin mar uirlis siamsaíochta do leanaí.

Bíodh gníomhaíochtaí eile ullmhaithe agat ina n-áit. Bain triail as leabhair, scéalta agus greannáin le do leanbh. Tacaíonn leabhair le forbairt scileanna mínluaileacha agus cuireann siad go mór le scileanna teanga agus cumarsáide.

Cuimhnigh, dá laghad ama a chaitheann leanaí ar scáileáin, is fearr na torthaí sláinte a bheidh acu, idir fhisiciúil agus mheabhrach.

Na Moltaí is Fearr do Thuismitheoirí maidir le Scáileáin

Níor cheart go mbeadh níos mó ná uair an chloig d'am scáileáin in aghaidh an lae ag leanaí idir 2 agus 5 bliana. Áirítear leis sin fóin chliste, gléasanna cluichíochta, taibléid, ríomhairí agus teilifíseáin.



Tabhair Sampla Maith

Is é an sampla a thugann tú féin an bealach is cumhachtaí chun tionchar a imirt ar iompar do linbh. Bí aireach maidir le d'am scáileáin féin, agus déan beart de réir do bhriathar.



Rialacha

Bíodh rialacha soiléire leagtha síos agat sa bhaile maidir le húsáid scáileáin agus am scáileáin.



Scáileáin a thabhairt ar láimh

Is maith an cleachtas é na gléasanna a thabhairt ar láimh gach tráthnóna ag am faoi leith. Beidh sé níos éasca ar do leanbh má thugann tú rabhadh 5 nóiméad dóibh.



Limistéar saor ó scáileáin

An beart is fearr ná gan scáileáin a cheadú sna seomraí codlata.



Feasacht/Rialuithe do Thuismitheoirí

Cinntigh go bhfuil rialuithe tuismitheora oiriúnach ó thaobh aoise de curtha i bhfeidhm agat. Bíodh gach cuntas agus gléas socraithe suas i gceart agat ón tús.



Bí Páirteach

Féach ar ábhar scáileáin nó imir an cluiche is ansa leo in éineacht le do leanbh. Is féidir leo an chaoi ar cheart dóibh iad féin a iompar ar líne a fhoghlaim uaitse.



Is fearr breathnú ar scáileáin le chéile

Déanann gléasanna pearsanta leanaí a aonrú, ach éascaíonn an teilifís deiseanna cainte agus naisc a chothú.



Staadadh Digiteach

Bíodh laethanta rialta agaibh gan scáileáin agus pleanáil gníomhaíochta eile le chéile. Is iomaí leabhair agus bréagáin atá ar fáil ar iasacht sna leabharlanna áitiúla.



Bain úsáid as comhaontuithe maidir le ham scáileáin

De réir mar a éiríonn leanaí níos sine, déan machnamh ar chomhaontuithe chun teorainneacha ciallmhara a shocrú. Tá go leor comhairle maith ag Webwise maidir leis sin.

Cén chaoi
bhfuil ag éirí
linn?

Céard atá á dhéanamh go maith againn?

Céard iad na rudaí ar mhaith linn iad a dhéanamh níos fearr?



Labhraí
le chéile
faoi seo



Chun tuilleadh eolais a fháil faoi
Am Scáileáin, féach:
<https://www.webwise.ie/parents/>

Codladh agus Amanna Codlata

Maidir leis na leanaí siúd a mbíonn codladh rialta ar ardchaighdeán acu, bíonn cumas níos fearr acu a n-aird a dhíriú, tá iompar, cumas foghlama agus cuimhne níos fearr acu, agus sláinte mheabhrach agus fhisiciúil níos fearr.

Bíonn idir 11 agus 12 uair an chloig codlata ag teastáil ó leanaí idir 2 agus 5 bliana d'aois. Ní bhíonn leanaí mar a chéile, beidh néal ag teastáil ó chuid acu. Triail gan ligean do do leanbh codladh amach san iarnóin nó seans nach mbeidh siad in ann codladh san oíche.



Cé mhéad **codlata** atá ag teastáil ó mo leanbh?

CODLADH

2 - 5 Bliana



in aghaidh an lae

NÉALTA

Beidh néal a mhairfidh thart ar 30 nóiméad ag leanaí idir **2 - 3 Bliana**

Seans gurbh fhearr le leanaí idir **3 - 5 Bliana** léamh go ciúin nó seisiún spraoi

Gnáthamh Codlata: céard a oibríonn go maith?

Tá sé an-tábhachtach go mbeadh leanaí ag dul a chodladh ag an am céanna ag an aois seo, agus go mbeadh nósanna rialta acu. Beidh a fhios acu ansin céard atá rompu. Cuir tús leis an ullmhúchán d'am codlata sa seomra codlata.

Mar shampla, i gcás leanbh a théann a chodladh ag 7:30, d'fhéadfadh gnáthamh am codlata mar seo a bheith acu:



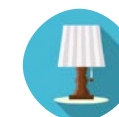
6.45 pm:

Cuir éadaí codlata orthu, scuab fiacla, téigh ag an leithreas.



7.15 pm:

Am ciúin sa seomra codlata le leabhar nó scéal nó comhrá beag.



7.30 pm:

Oíche mhaith agus soilse múchta.

Téigh in oiriúint do riachtanais do linbh. Ní bhíonn an méid ama a theastaíonn ó leanbh ullmhú don leaba agus dul a chodladh mar a chéile do gach leanbh.

Am Scíth roimh Chodladh

Laghdaigh am scáileáin agus bia agus deochanna siúcúrla sa tréimhse roimh am codlata. Is féidir leat cabhrú le do leanbh a bheith socair agus réidh don leaba trí na gníomhaíochtaí a choinneáil ciúin sa tréimhse roimh dhul a chodladh. D'fhéadfá ceol suaimhneach a sheinnt nó scéal a léamh le chéile, nó folcadh a thabhairt dóibh dá gcabhródh sé leo a scíth a ligean.



Cén chaoi bhfuil ag éirí linn?

• Céard atá ag obair go maith ag am codlata?

Céard a d'fhéadfadh a bheith níos fearr?



Bígí ag caint le chéile faoin gcaoi nósanna am codlata a dhéanamh níos fearr



Chun tuilleadh eolais a fháil faoi Chodladh, féach: <https://www2.hse.ie/babies-children/sleep/2-to-5-years/>



Athruithe a dhéanamh sa bhaile



Seo roinnt leideanna maidir le bearta nua a d'fhéadfá triail a bhaint astu, nó athruithe le déanamh.



6 ARDMHOLADH



1. Coinnigh simplí é

In áit go leor rudaí a athrú ag an am céanna, roghnaigh rud amháin le hoibriú air ar dtús.



2. Biodh ról ag gach duine

Suigh síos le chéile mar theaghlach agus tagaigí ar phlean maidir le hathrú ar bith.



3. Socraigh spriocanna agus scríobh síos iad

Cuir athrú beag i bhfeidhm ar dtús, agus na hathruithe níos mó de réir a chéile ina dhiaidh sin.



4. Bí ag súil go gcuirfear i d'aghaidh

Seans nach dtaitneoidh na rialacha nua ná na hathruithe le do leanbh, agus d'fhéadfaidís cur i d'aghaidh. Gnáthiompar linbh is ea é sin.



5. Tabhair seans duit féin

Tógann sé tréimhse ama athruithe a chur i bhfeidhm. Bíodh foighde ort mar sin, agus ná tagadh laghmhisneach ort.



6. Lorg Tacaíocht

Bíonn sé deacair athruithe a chur a bhfeidhm agus ná bíodh drogall ort cabhair a iarraidh. D'fhéadfadh siblín, cara, tuismitheoir eile nó múinteoir réamhscoile do linbh moltaí a dhéanamh nó cúnamh a thabhairt. Acmhainn mhaith chomh maith is ea cúrsa tuismitheoireachta.

“ Tá an chéim is lú sa treo ceart in ann a bheith ina athrú is mó i do shaol.. ”

Chun tuilleadh eolais a fháil faoi athruithe a dhéanamh sa bhaile féach: parentpower.planetyouth.ie



Tá an leabhrán Parent Power ar fáil le breathnú air nó le híoslódáil i roinnt teangacha ar laithreán gréasáin Planet Youth. Tá leabhráin cosúil leis ar fáil do thuismitheoirí a bhfuil leanaí acu sa chóras bunscoile agus sa chóras meánscoile.



Gaeilge

Béarla (download in English)

Araibis (تحميل باللغة العربية)

Liotuáinis (Atsisiųsti lietuvių kalba)

Polainnis (Pobierz w języku polskim)

Portaingéilis (Baixar em português)

Slóvaicis (Stiahnuť v slovenčine)

Úcráinis (Завантажити українською)



“Ar deireadh thiar, is é an fachtóir is tábhachtaí chun rath do linbh a chinntiú ná rannpháirtíocht dhearfach uaitse, an tuismitheoir.”