



Rewarding Learning

12 DHÓIGH LE TACÚ LE DO SHLÁINTE AGUS LE D'FHOLLÁINE



12 Dhóigh le Tacú le do Shláinte agus le d'Fholláine

Is am aisteach neamhchinnte strusmhar é seo do gach duine go háirithe dár ndaltaí. Tá do scoil druidte, do scrúduithe curtha ar ceal agus imeachtaí sóisialta curtha ar athlá. Is dócha go síleann cuid agaibh go bhfuil an deis cailte agaibh roinnt ócáidí tábhachtacha agus eachtraí a cheiliúradh. Tá rialacha nua cosúil le scaradh sóisialta i bhfeidhm, rialacha a raibh ort dul i dtaithe orthu, agus seans go mothaíonn tú neamhchinnte faoin todhchaí.

Tuigeann muid sin, agus ba mhaith linn cuidiú leat agus tacú leat. Tá sé tábhachtach a bheith dearfach agus spreagtha, mar sin de, seo roinnt céimeanna le tacú le do shláinte agus le d'fholláine.

Coinnigh i dteagmháil le daoine eile

Bíonn déagóirí agus daoine óga maith de ghnáth agus baineann siad sult as a bheith i dteagmháil lena chéile, ach tá a fhios againn nach ionann cúrsaí mar atá agus a bheith saor ón scoil sna tráthnónta, ag an deireadh seachtaine nó le linn laethanta saoire scoile.



Iarrtar oraibh uilig scaradh sóisialta a chleachtadh taobh amuigh de bhur dtithe agus teagmháil le bhur gcairde agus le daoine eile a theorannú. Is dócha go gcrónaíonn tú a bheith ábalta bualadh le do chairde, gnáthamh na scoile agus páirt a ghlacadh i spóirt agus rudaí eile is maith leat a dhéanamh. Tá sé tábhachtach tús áite a thabhairt do theagmháil a choinneáil le do chairde. Bainigí sult as comhlúadar a chéile ach na meáin shóisialta a úsáid nó tógaigí an guthán agus cuirigí scairt orthu.

Bí cineálta leat féin

Tá sé tábhachtach mothú go maith ionat féin. Déan iarracht díriú ort féin agus dóigheanna a aimsiú le do chuid ama a úsáid ach rudaí a mbaineann tú sult astu a dhéanamh. Ní hamháin gur rud suaimhneach sásúil é sin, ach tá sé go maith do do mheabhairshláinte agus do d'fholláine fosta. Ná bí ródhian ort féin, agus má mhothaíonn tú go bhfuil gach rud ag dul sa mhuilleann ort, tá sé tábhachtach na mothúcháin sin a aithint agus labhairt le duine éigin a bhfuil muinín agat as. Is féidir teagmháil a dhéanamh le cara, ball teaghlai, múinteoir nó líne chuidithe.



Cuidigh le daoine eile

Nuair a chuidíonn tú le daoine eile, mothóidh tú níos fearr fút féin. Is iomaí dóigh atá ann le páirt a ghlacadh go fóill agus cúiteamh a dhéanamh. Thig leat airgead a bhronnadh, tiomsú airgid a shocrú nó obair a dhéanamh ar bhonn deonach go fíorúil fiú, agus bualadh isteach le daoine a mbeadh tacaíocht de dhíth orthu. Má thugann tú faoi deara go bhfuil cara de do chuid i ndiaidh éirí cúlanta nó nach bhfuil sí go maith, seans nach bhfuil sí chomh gníomhach is a bhíonn sí sa chomhrá grúpa de ghnáth, déan teagmháil léi agus déan iarracht cuidiú léi agus tacaíocht a thabhairt di. B'fhéidir nach mbeadh i gceist ach scairt ghutháin a chur nó seinnliosta a chruthú do do chara. Cé nach bhfuil cuma fhiúntach air sin, is féidir le do chuid focal agus gníomhartha difear ceart a dhéanamh áfach.



Déan siamsa duit féin

Cad chuige nach ndéanfá an caitheamh aimsire atá agat a fheabhsú, nó dúsblán nua a chur romhat féin? Thiocfadh leat leabhar maith a léamh, amharc ar scannán grinn nua, cluiche cláir nó físchluiche spráúil a imirt. Thig leat spórt a bhaint as rud éigin a dhéanamh fosta – bíodh sé ina oideas cócarála nua a leanúint, ceird a chríochnú, nó píosa ealaíne a chruthú fiú. Is cuma cad é a dhéanfaidh tú, a fhad is go mbainfidh tú sult as. An rud is tábhachtaí ná go ndéanann tú rud éigin a fhóireann duit.



Thiocfadh leat gníomhaíocht a thriail mar theaghlach, amhail bÁCáil, rothaíocht nó cluichíocht, agus bheadh sé mar chaitheamh aimsire sláintiúil agat le haird a bhaint dá bhfuil ag dul ar aghaidh.

Lean ar aghaidh leis an fhoghlaim

Ní chaithfidh oideachas agus foghlaim stopadh ó tharla go bhfuil do scoil druidte. Tabharfaidh do mhúinteoirí obair duit le cuidiú leat leanúint ar aghaidh le do chuid foghlama. Fiú má tá tú ag críochnú do laethanta scoile nó má tá tú neamhchinnte faoin bhealach a dtabharfaidh tú faoi i mí Mheán an Fhómhair, ba cheart duit leanúint ar aghaidh leis an fhoghlaim go fóill.



Is féidir le foghlaim d'fhéinmhuinín a fheabhsú agus coinníonn sé ár n-inchinn sláintiúil agus ár n-intinn meabhrach. Is iomaí dóigh atá ann le foghlaim, chomh maith leis an obair a thug do mhúinteoir duit. Tá go leor eolais ann a bhíonn ar bharr do mhéar agat go minic, bíodh sé tríd an teicneolaíocht nó ar an teilifís. An raibh tú ag smaoineamh ar rud éigin nua a fhoghlaim, leabhar nua a thosú nó am a chaitheamh ag cleachtadh uirlis cheoil? Anois an t-am is fearr lena dhéanamh!

Mothaigh na mothúcháin

Is dócha go bhfuil réimse mothúchán á mothú agat faoi láthair. Tá sin go hiomlán normálta. Tá an taithí agus na mothúcháin chéanna á mothú ag daoine óga ar fud an domhain. Tá cúrsaí faoi láthair sealadach, fiú mura bhfuil sé le mothú in amanna.



Tá sé thar a bheith tábhachtach a rá le duine iontaofa faoin dóigh a mothaíonn tú, agus mothóidh tú níos fearr i ndiaidh duit an imní atá ort a roinnt. Tá sé go breá gan mothú go breá. B'fhéidir go bhfuil an chuma air gur cliché atá ann, ach nuair a roinntear ualach, is éadroime an t-ualach é. Nuair a chuireann tú do chuid mothúchán in iúl, bíonn tú ábalta tú iad a láimhseáil agus, mar thoradh, mothóidh tú níos fearr fút féin.

Laghaigh an t-am a chaitheann tú ar líne

Is maith an rud é a fháil amach cad é atá ag tarlú sa domhan agus tú féin a choinneáil ar an eolas faoin nuacht is deireanaí. Cuimhnigh go bhfuil smacht agat féin ar an méid a fheiceann tú ar d'fhotha nuachta, agus go dtig leat cuntais a chuireann mífhaisnéis chun cinn a bhalbhú nó a dhíleanúint. Cuir teorainn le do chuid ama ar scáileán agus glac sos ó na meáin shóisialta, má fheictear duit go bhfuil na nuashonruithe ag éirí barraíocht. Thig leat tú féin a choinneáil ar an eolas faoina bhfuil ag tarlú trí leathanaigh NI Direct [Coróinvíreas](#) a sheiceáil; is é an fhoinsé eolais is úrnua é do Thuaisceart Éireann.



Bí gníomhach

Ceann de na dóigheanna is fearr le do ghiúmar a láimhseáil, agus chun cuidiú leat mothú go maith ionat féin, ná fanacht gníomhach. Cé nach gceadaítear an giomnáisiam, spóirt foirne agus grúpranganna faoi láthair, thig leat rothaíocht a dhéanamh go fóill, nó dul ag fánaíocht, dul ag rith nó dul ar shiúlóid. Mura dtig leat an teach a fhágáil, beidh tú ábalta fiseáin aclaíochta a aimsiú ar líne agus iad a leanúint. Is iomaí cineál gníomhaíochta ann a thig leat a dhéanamh gan trealamh ar bith fiú, mar shampla ióga agus aclaíochtaí a úsáideann do mheáchan coirp féin.



Corp sláintiúil, intinn shláintiúil

Bíonn sé de nós againn uilig sneaiceanna míshláintiúla a ithe agus muid dubh dóite nó nuair a bhíonn muid faoi strus. Ina áit sin, déan cibé rud a thig leat a dhéanamh le fanacht aclaí agus sláintiúil. Dóigh eile le bheith cineálta duit féin ná a bheith ag ithe go maith, lena n-áirítear bia cothaitheach agus fanacht hidráitithe. Má leanann tú na [treoirínte Sláinte Poiblí](#), mar atá, na lámha a ní agus cloí le [comhairle rialtais Thuaisceart Éireann](#), cuideoidh tú le cosc a chur ar scaipeadh an víris agus coinneoidh tú an tsláinte agat féin agus ag daoine eile.



Glac am le do scíth a ligean

Glac am chun do scíth a ligean le gníomhaíochtaí a mbaineann tú sult astu. B'fhéidir gur léamh leabhair a bheadh i gceist, amharc ar bhoscra, físchluiche a imirt nó am a chaitheamh le do theaghlach. Thig le teicnící suaimhnis amhail [domhainanálú](#), [machnamh](#) agus [ióga](#) cuidiú leat mothú ar do shuaimhneas agus a mhothú go bhfuil smacht agat ort féin. Is é cleachtadh rialta a thugann na tairbhí is mó, mar sin de, déan iarracht fiú rud beag ama a chur ar leataobh gach lá.



Amharc ar an am atá le teacht

Tá go leor rudaí a bhfuil cuma neamhchinnte orthu faoi láthair, i ndiaidh an fhógra gur cuireadh do chuid scrúduithe ar ceal. Tá muid ag obair go dlúth le do scoileanna agus le do mhúinteoirí lena chinntiú go bhfaigheann tú grád cothrom agus le haistriú réidh a éascú go dtí an chéad chéim eile i do chuid oideachais nó go saol na hoibre. Thiofadh dó go gclúdódh sin fanacht ar scoil, staidéar a dhéanamh ar an ollscoil nó printiseacht nó post úr a thosú.



Thig leat an t-eolas is deireanaí a fháil agus a bheith ar an eolas faoi do roghanna ach suíomh idirlín CCEA a sheiceáil go rialta maidir le faisnéis áisiúil ar an phróiseas bronnta i dtaca le scrúduithe Samhradh 2020. Thiocfadh leat labhairt le múinteoir, do mhúinteoir foirme nó do cheann bliana mar shampla, dá mbeifeá neamhchinnte faoi do roghanna.

Faigh sainchomhairle

Tuigean muid go dtiocfadh le himní a bheith ort faoi do mheabhairshláinte agus do shláinte fisiciúil, faoi shláinte bhall teaghlaigh, nó faoi thionchar iomlán COVID-19 ar do thodhchaí. Má tharlaíonn sé go mbíonn mothúcháin dhiúltacha neamhchoitianta á mothú agat, bíodh a fhios agat nach bhfuil tú i d'aonar. Tá sé go breá do chuid mothúchán a léiriú agus tá sé go breá labhairt fúthu.



Seo roinnt nasc chuig carthanachtaí, línte cuidithe agus comhairle a d'fhéadfadh a bheith úsáideach agat.

Tá The Mental Health Foundation ag cur tacaíocht ar fáil do dhaoine óga ar an suíomh gréasáin acu le dul i ngleic leis na gnéithe meabhairshláinte den ráig Choróinvíris:

[Treoir do dhaoine óga agus iad ag déileáil leis an choróinvíreas](#)

Tá ChildLine oscailte 9 a.m. go meán oíche. Thig leat scairt a chur orthu ar 0800 1111, agus tá seirbhís ar líne acu fosta, áit ar féidir leat labhairt le comhairleoir faoina bhfuil ag cur imní ort. Tá comhairle ar leith ar shuíomh gréasáin ChildLine faoi fhadhbanna cruthaithe mar thoradh ar an dianghlasáil agus ar scoileanna a bheith druidte:

[Coróinvíreas](#)

Tá na Samáraigh oscailte 24/7. Thig leat scairt a chur orthu ar 116 123 nó ríomhphost a chur chuig jo@samaritans.org. Tá comhairle ar fáil ar shuíomh idirlín na Samárach le cuidiú leat aire a thabhairt do d'fholláine.

[Má tá imní ort faoi do mheabhairshláinte le linn na ráige seo den choróinvíreas](#)

Cuireann suíomh gréasáin Choimisinéir Thuaisceart Éireann um Leanaí agus Daoine óga (NICCY) comhairle ar fáil maidir le fanacht sláintiúil, chomh maith le físeáin den Phainéal Óige ag cur ceisteanna faoi COVID-19 ar an Gníomhaireacht Sláinte Poiblí agus ar an Bhord Sláinte agus Cúraim Shóisialaigh:

[Comhairle le bheith sláintiúil ó thaobh meabhairshláinte de](#)

[Comhairle ar do shláinte](#)

Féach fosta na leathanaigh [Meabhairshláinte agus Folláine](#) le haghaidh naisc chuig na haiseanna agus na cáilíochtaí atá againn a chuidíonn le meabhairshláinte agus folláine a chur chun cinn.

© CCEA 2020

COUNCIL FOR THE CURRICULUM, EXAMINATIONS AND ASSESSMENT

29 Clarendon Road, Clarendon Dock, Belfast BT1 3BG

Tel: +44(0)28 9026 1200 Fax: +44(0)28 9026 1234

Email: info@ccea.org.uk Web: www.ccea.org.uk

