




# Spreag an Siúl i do Scoil

## Treoir chun siúl a chothú i scoileanna



Is bealach measartha saor agus áisiúil é an siúl  
chun gníomhaíocht choirp a shníomh isteach i  
ngnáthshaol laethúil na bpáistí.



# Réamhrá

Is láithreacha an-tábhachtach iad na scoileanna chun tacú le sláinte agus folláine a chothú i measc páistí agus daoine óga. Léiríonn taighde go bhfuil oideachas agus sláinte fite fuaite ina chéile. Ceann de na bealaí ina ndéantar an tsláinte a chothú i scoileanna ná tríd na **Scoileanna um Chothaithe Sláinte**. Is é an sainmhíniú a thugann an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte ar Scoil um Chothaithe Sláinte ná “Scoil a neartaíonn, ar bhun leanúnach a hacmhainneacht mar thimpeallacht shláintiúil maireachtála, foghlama agus oibre”<sup>(1)</sup>.

Aithnítear coincheap na Scoileanna um Chothaithe Sláinte go hidirnáisiúnta agus tá siad ag teacht chun cinn in Éirinn ó thus na nóchaidí. Tá Éire ina ball den ghréasán ‘Scoileanna um Chothaithe Sláinte san Eoraip’ (SHE).

I Scoil um Chothaithe Sláinte, breathnaítear ar an tsláinte ar bhealach uilíoch ina gcuirtear san áireamh gnéithe fisiciúla, sóisialta, meabhrach, agus spioradálta. Aithníonn an scoil go bhfuil tionchar ag a lán gnéithe eile lasmuigh den duine féin ar an tsláinte agus is í an sprioc a chuireann an scoil roimpi ná timpeallacht a chruthú a thacaíonn leis an tsláinte agus leis an bpáiste chun roghanna sláintiúla a dhéanamh. Is tionscnamh fadtéarmach atá i gceist leis an Scoil um Chothaithe Sláinte a dhíríonn ar phobal na scoile – daltaí, an fhoireann, tuismitheoirí, caomhnóirí - i gcur chuige a chuimsíonn an scoil uile ó thaobh sláinte agus folláine.

Is í an ghníomhaíocht choirp ceann de phríomhghnéithe na sláinte agus folláine. Tá a lán scoileanna ag obair ar bhealach dearfach cheana féin chun an ghníomhaíocht choirp agus an corpoideachas a chur chun cinn. Molann na Treoirínte Náisiúnta um Ghníomhaíocht Choirp d’Éirinn go mbeadh páistí agus daoine óga ag cleachtadh na gníomhaíochta coirp ar feadh, ar a laghad, 60 nóiméad sa lá, gach lá. Léiríonn an fhianaise nach mbíonn ceathrar as gach cúigear páistí sách gníomhach chun go mbainfidís buntáiste sláinte as. Ar an meán, caitheann páistí leath an lae, nach mór, sa scoil. Ní thugann sosanna scoile ná ranganna corpoideachais dóthain deiseanna do ghníomhaíocht choirp don pháiste atá ag fás. Is féidir cur le leibhéal na gníomhaíochta coirp tríd í a shníomh isteach i ngnáthchúrsa lae an pháiste agus ina thuras chun na scoile.

Is é an siúl an ghníomhaíocht choirp is nádúrtha agus is sine atá ann. Tá sé feiliúnach do dhaoine d’aon aois nó leibhéal corpacmhainne. Tá an siúl saor in aisce, éasca é a shníomh isteach i do ghnáthshaol agus is modh iontach taistil é. Is iontach an tairbhe atá sa siúl chun cur leis an leibhéal gníomhaíochta coirp i measc phobal na scoile.

**Spreag an siúl i do Scoil - treoir le siúl chun na scoile a chur chun cinn**, Tá an treoirleabhar curtha le chéile chun cabhrú le pobail scoile – múinteoirí, tuismitheoirí agus daltaí – chun timpeallacht scoile a chruthú a chothaíonn agus a thacaíonn leis an siúl. Tugann an treoirleabhar seo eolas faoi na buntáistí a bhaineann le bheith ag siúl, leagtar amach sé chéim chun siúl a chur chun cinn i scoileanna, tugtar samplaí de thionscnaimh siúlóide agus réimse uirlisí áisiúla chun tionscnamh siúil a chur i bhfeidhm i do scoil. Tá réimse uirlisí áisiúla ar [www.hse.ie/schoolswellbeing](http://www.hse.ie/schoolswellbeing).



## Buntáistí a bhaineann le siúl chun na scoile

Tá a lán buntáistí ann do shláinte páistí a bheith gníomhach tríd an siúl, na buntáistí seo a leanas san áireamh:

- Níos mó fuinnimh
- Níos lú struis agus imní
- Mothú níos folláine
- Níos mó spreacadh sna matáin agus cnámha níos láidre
- Nearthú muiníne agus feabhas ar chumas dírithe aigne, agus
- Baol níos lú galair ainsealacha, ar nós diaibéiteas, galar croí agus ailse a tholghadh nuair a bheidh na páistí fásta.

Tá fianaise ann go gcabhraíonn breis gníomhaíochta coirp le páistí a choinneáil ag an meáchan ceart agus bac a chur ar an rómheáchan i measc páistí <sup>(4)</sup>.

### Tagairtí

1. An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte 1997. Scoileanna ag Cothú na Sláinte. **Tuarascáil an Chomhchoiste Saineolaithe EDS (WHO)** um Oideachas Cuimsitheach Sláinte agus an Choathú Sláinte sna scoileanna. Tuarascáil Theicniúil EDS, Sraith uimh. 870, An Ghinéiv.
2. An Roinn Sláinte agus Leanaí, Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (2009) **Treoirínte Náisiúnta um Ghníomhaíocht Choirp**
3. Nic Gabhain S, Kelly C, Molcho M. 2007 An Staidéar Iompraíochta Sláinte i measc Páistí Scoile 2006 (**The Irish Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study 2006**). Ionad Taighde um Choithaithe Sláinte, Ollscoil na hÉireann, Gaillimh
4. McMasters C (2006) Treoirínte Náisiúnta do Chleachtóirí Pobail chun Rómheáchan agus Murtall a Chosc agus a Bhainistiú i measc Leanaí (**National Guidelines for Community Based Practitioners on Prevention and Management of Childhood Overweight and Obesity**) Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte.



# Sé chéim chun siúl a chothú sa scoil

Cabhróidh an sé chéim atá leagtha amach anseo leat chun tionscnaimh rathúla siúil a chur chun cinn sa scoil.



## Céim 1:

### Faigh tacaíocht

De ghnáth, bíonn tacaíocht agus comhpháirtíocht na scoile uilig agus an phobail áitiúil de dhíth chun go mbeadh rath ar aon tionscnamh ar leith. Tá sé tábhachtach ón tús go mbeadh príomhoide na scoile, an fhoireann, an bord bainistíochta, tuismitheoirí agus daltaí ag tacú leis an tionscnamh.

Tá suim ag a lán gníomhaireachtaí áitiúla agus eagraíochtaí, mar na hÚdaráis Áitiúla, (Comhairlí Baile agus Contae), Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (Rannóga um Chothaithe Sláinte), Páirnéireachtaí Spóirt Áitiúla, na Gardaí agus an Taisce (Scoileanna Glasa) tacú le tionscnaimh ar nós siúl chun na scoile. Faigh amach an bhfuil Oifigeach um Thaisteal Cliste nó Oifigeach um Shábháilteacht Bóithre agus Oideachais ag an Údarás Áitiúil, de ghnáth bíonn an duine seo freagrach as forbairt agus cur chun cinn an taistil scoile. Bheadh sé tairbheach freisin dá mbeadh baint ag oifigigh poiblí agus ceannairí eile pobail, ar nós an méara nó baill de chomhairle contae/cathrach leis an tionscnamh. Thabharfadh ceiliúradh agus imeachtaí siúlóide an deis dóibh chun a dtacaíocht a thaispeáint go poiblí don tsláinte, don timpeallacht agus do thionscnaimh sábháilteachta. D'fhéadfadh siad cabhrú leat freisin dá mbeifeá ag dul i ngleic le deisiú cosán coisithe nó bealaí sábháilte trasnaithe ar na bóithre. B'fhéidir go dtabharfadh lucht gnó áitiúil urraíocht d'imeachtaí nó do thionscnaimh siúil trí shóláistí, veisteanna sofheicthe nó bronntanais bheaga a chur ar fáil do na rannpháirtithe.



# Céim 2:

## Bunaigh Grúpa Oibre

Is féidir le scoileanna atá páirteach i gclár Scoileanna um Chothaithe Sláinte FnaSS, i gclár Scoileanna Glasa an Taisce, nó i gclár na mBratacha do Scoileanna Gníomhacha na Roinne Oideachais úsáid a bhaint as na grúpaí oibre atá bunaithe dóibh siúd. Ba chóir go mbeadh ionadaíocht acu seo a leanas ar an ngrúpa oibre:

- Foireann na scoile (atá tiomanta maidir le siúl),
- Daltaí (comhairle macléinn), agus,
- Tuismitheoirí (comhlachas tuismitheoirí).

Seo a leanas liosta de roinnt daoine eile a d'fhéadfadh a bheith páirteach i do ghrúpa oibre, nó a bheadh in ann cabhrú le do chuid pleananna:

- An Garda Síochána,
- Oifigeach um Thaisteal Níos Cliste (Údarás Áitiúil),
- Oifigeach um Shábháilteacht ar Bhóithre (Údarás Áitiúil),
- Oifigeach um Chothaithe Sláinte na Gníomhaíochta Coirp,
- Oifigeach um Chothaithe Sláinte Scoileanna, FnaSS,
- Páirtnéireachtaí Spóirt áitiúla,
- Cumainn Áitritheoirí in aice leat, agus
- Lucht Gnó Áitiúil.

Seo roinnt de na ceisteanna ar chóir don ghrúpa oibre a chur orthu féin ón tús:

- Cé mhéad duine a bheidh sa ghrúpa?
- Cé a bheidh mar chathaoirleach nó comhordaitheoir?
- Cé chomh minic is a bhuaifidh an grúpa oibre le chéile?
- Cén áit a mbuaifidh an grúpa le chéile?
- Cé a scríobhfaidh na miontuairiscí ag gach cruinniú?

Chun eolas a fháil faoi na Scoileanna um Chothaithe Sláinte déan teagmháil le do Rannóg um Chothú Sláinte – sonraí teagmhála ag [www.healthpromotion.ie](http://www.healthpromotion.ie)

Chun eolas a fháil ar na Scoileanna Glasa, féach ar [www.greenschools.ie](http://www.greenschools.ie)

Chun eolas a fháil ar Bhratach do Scoileanna Gníomhacha, féach ar [www.activeschoolflag.ie](http://www.activeschoolflag.ie)

Chun eolas a fháil ar Thaisteal níos cliste, féach ar [www.smartertravel.ie](http://www.smartertravel.ie)



## Céim 3:

### Déan measúnú ar an staid ina bhfuil cúrsaí siúil faoi láthair

Is é an chéad thasc don ghrúpa oibre ná measúnú a dhéanamh ar an staid ina bhfuil cúrsaí siúil faoi láthair. Is bealach iontach é suirbhé taistil a dhéanamh sa scoil le haghaidh eolais a bhailiú faoi na modhanna taistil a úsáidtear faoi láthair chun teacht ar scoil. Ba chóir barúlacha agus moltaí na ndaltaí agus na dtuismitheoirí a iarraidh freisin. D'fhéadfadh grúpaí fócais, boscaí le moltaí a chur iontu, agus plé duine le duine maraon le plé le grúpaí atá ann cheana féin ar nós comhairlí tuismitheoirí agus daltaí, a bheith tairbheach. Is féidir an t-aiseolas ó na foinsí seo a úsáid chun an bealach is fearr a aimsiú le do scoil a chur ag siúl.

## Céim 4:

### Ullmhaigh Plean siúil

Tá an grúpa oibre freagrach as an bplean siúil a ullmhú. Ní mór don phlean a bheith sonrach, dírithe ar an ábhar agus réadúil.

Plean siúil scoile:

- Díreoidh sé intinn an ghrúpa oibre agus cuirfidh sé creat oibre ar fáil
- Déanfaidh sé tosaíochtaí agus príomhghníomhaíochtaí a shonrú,
- Leagfaidh sé amach spriocanna agus tréimhsí ama réadúla, agus,
- Déanfaidh sé na hacmhainní a aithint (iad siúd atá ar fáil cheana agus roinnt eile atá ag teastáil)

Tugann plean maith treoir maidir le cinní a dhéanamh maraon le bonn daingean a leagan síos chun measúnacht a chur i gcrích. Ba chóir don phlean díriú ar na réimsí seo a leanas:

- Spriocanna,
- Gníomhaíochtaí atá beartaithe,
- Acmhainní atá ag teastáil,
- Liosta tascanna,
- Freagracht,
- Measúnú, agus
- Tréimhse ama.



## Gnéithe de phlean siúil scoile

Gné	Sampla
<p><b>SPRIOC</b> Cabhraíonn spriocanna soiléire leis an ngrúpa oibre chun díriú ar an aidhm. Úsáid an fhaisnéis a bailíodh sa suirbhé siúil agus i measúnuithe eile chun do chuid spriocanna a leagan amach</p>	<p>Faoi láthair siúlann 12% de na daltaí scoile chuig an scoil; d'fhéadfadh sprioc a bheith agat go n-ardófaí an céatadán sin go 15% faoi dheireadh na scoilbhliana reatha.</p> <p>Ní bhíonn líon ard de na daltaí scoile gníomhach ag am sosa faoi láthair. Ardaigh an líon daltaí a bhíonn gníomhach ag am sosa.</p>
<p><b>GNÍOMHAÍOCHTAÍ ATÁ BEARTAITHE</b> Céard iad na gníomhaíochtaí a chuirfidh tú ar siúl chun cuidiú leat do chuid spriocanna a bhaint amach</p>	<p>Eagraigh lá gach seachtain i mí Dheireadh Fómhair (SAC- siúl ar an gCéadaoin) chun siúl chun na scoile</p>
<p><b>ACMHAINNÍ AG TEASTÁIL</b> Acmhainní fisiciúla: céard iad agus cá bhfuil na hacmhainní fisiciúla ar féidir leat a úsáid  Daoine: cé hiad na daoine a d'fhéadfadh cuidiú le do ghníomhaíocht</p>	<p>Acmhainní Fisiciúla: Sonraigh carrchlóis áitiúla nó áitreabh páirceála a d'fhéadfadh daoine a úsáid chun páirceáil agus siúl. An bhfuil veist shofheicthe ar fáil do gach dalta agus duine fásta?</p> <p>Daoine: Tuismitheoirí, Múinteoirí, Daltaí, Gardaí áitiúla, Maor Tráchtá Scoile.</p>
<p><b>LIOSTA TASCANNA</b> Cén chaoi a ndéanfar na gníomhaíochtaí atá beartaithe agat?</p>	<p>Seol litir/bileog eolais chuig tuismitheoirí ag cur pleananna na scoile in iúl agus tabhair cuireadh dóibh páirt a ghlacadh sna pleananna, más féidir.</p> <p>Úsáid cairt bhalla i ngach rang chun cuntas a choinneáil ar an méid daltaí a shiúlann chun na scoile gach lá.</p>
<p><b>FREAGRACHT</b> Caithfear cúram tascanna ar leith a thabhairt do gach duine sa ghrúpa oibre chun a chinntiú go gcuirfear an obair i gcrích.</p>	<p>Príomhoide – Cuir pleananna siúil, na laethanta agus na bealaí in iúl do na Gardaí</p> <p>Sue Power – scríobh litir eolais chuig na tuismitheoirí, tabhair do rúnaí na scoile</p> <p>Jim Smith – iarr ar ollmhargaí áitiúla torthaí agus uisce a chur ar fáil i gcomhair na siúlóide.</p>
<p><b>MEASÚNÚ</b> Insíonn an measúnú dúinn an bhfuil éifeacht cheart ag na gníomhaíochtaí, an bhfuil muid ag baint amach ár spriocanna. Tabharfaidh sé faisnéis dúinn chun clár a chur le chéile sa todhchaí. Ba chóir measúnú a bheith mar pháirt den chlár ón tús.</p>	<p>Déan athbhreithniú ar chairteacha balla an ranga.</p> <p>Déan taifead den líon páistí agus tuismitheoirí a ghlacann páirt i dtionscnaimh</p> <p>Ceistneoirí/suirbhéanna nó grúpai plé le daltaí, tuismitheoirí agus foireann na scoile chun na beartais a d'oibrigh go maith a phlé, na hathruithe ar chóir a dhéanamh, moltaí don todhchaí.</p>
<p><b>TRÉIMHSE AMA</b> Leag amach an méid ama atá ar fáil, spriocanna ama srl.</p>	<p>SAC – gach Céadaoin ag tosú 14 Deireadh Fómhair ar feadh 8 seachtaine.</p> <p>Seol litir chuig na tuismitheoirí ar an Luan 5 Deireadh Fómhair.</p>





# Céim 5:

## Cuir an plean i bhfeidhm

Is ag an bpointe seo a chuirfidh tú an plean i bhfeidhm agus a ndéanfaidh tú maoirseacht ar an dul chun cinn atá á dhéanamh. Tá sé tábhachtach go gcoimeádfá pobal na scoile uilig ar an eolas agus ar a n-airdeall faoin bplean agus d'fhéadfaí roinnt de na modhanna seo a leanas a úsáid chun é seo a dhéanamh:

- Leabhráin agus bileoga eolais,
- Bratacha nó póstaer,
- Eolas ar chlár fógraí na scoile, nuachtlitir nó suíomh idirlín,
- Lá oiliúna foirne,
- Cruinnithe tuismitheoirí agus foirne,
- Cur i láthair gearr do thuismitheoirí, foireann agus daltaí, nó
- Lá Oifigiúil le haghaidh seolta a chur ar siúl.

D'fhéadfaí triail a bhaint as cuid de na moltaí seo a leanas chun an scoil agus an grúpa oibre a choimeád spreagtha:

- **Poiblíocht tuillte go maith ag an scoil:** Iarr ar na meáin agus páipéir áitiúla teacht chuig cuid de na himeachtaí siúil agus an phoiblíocht a bheidh tuillte go maith ag an scoil a thabhairt don scoil. D'fhéadfaí níos mó poiblíochta a fháil dá ndéanfá imeacht a phleanáil ag an am céanna leis an Lá Náisiúnta Siúil nó le linn na míosa Idirnáisiúnta Siúil chun na Scoile.
- **Déan ar bhealach spráúil é:** Cibé cineál imeacht siúil atá á phleanáil agat, bí cinnte go mbeidh SPRAOI do na daltaí agus na hoibrithe deonacha ina chroílár. Is féidir leat téama faoi leith a roghnú don imeacht. D'fhéadfadh lá le culaith bhréige a bheith i gceist, lá gan éide scoile, lá le gruaig ghiobach, hataí dhaidí na Nollag, Lá Domhanda na Leabhar nó Bliain Nua na Síneach.
- **Póintí:** D'fhéadfaí duaiseanna mar ghreamáin, seaicéid shofheicthe nó strapáí frithchaiteacha a bhronnadh orthu siúd a bhailíonn pointí ar chártaí taifid.
- **Teastais:** Bronn teastais ag deireadh an téarma scoile nó na scoilbhliana orthu siúd a rinne iarrachtaí sár-mhaith siúl chun na scoile agus a ghlac páirt in imeachtaí siúil i rith na scoilbhliana.
- **Nuachtlitir Scoile agus/nó suíomh idirlín:** Cuir imeachtaí ar taispeánt i nuachtlitir na scoile nó ar an suíomh idirlín, cuir grianghraif san áireamh.



*Páistí ó Scoil Náisiúnta Chrois Naofa na Trócaire i gCill Áirne a ghlac páirt sa Chlár um Thaisteal Gníomhach*





# Céim 6:

## Déan measúnú

Tá sé tábhachtach go ndéanfaí maoirseacht agus measúnú ar an bplean nuair a chuirtear i bhfeidhm é. Tá measúnú rí-thábhachtach chun a chinntiú go bhfuil an éifeacht cheart ag na gníomhaíochtaí pleanáilte.

Cuidíonn an measúnú freisin nuair a bhítear ag leagan amach cláir don todhchaí. Cinntigh go bhfuil measúnacht mar pháirt den chlár ón tús. D'fhéadfadh na ceisteanna seo a leanas a bheith áisiúil nuair a smaoiníonn tú ar an measúnú:

- Céard ba mhian linn a bhaint amach?
- Cén chaoi a ndéanfaidh muid na torthaí a thomhas?

Seo roinnt de na ceisteanna ar chóir don ghrúpa oibre a fhiafraí díobh féin go rialta an fhad is atá siad ag cur an tionscnamh i bhfeidhm:

- Cén dul chun cinn atá déanta againn?
- Céard atá ag obair go maith?
- Céard atá le hathrú nó céard atá le fágáil ar lár?
- Cén chaoi ar féidir dul i ngleic leis na ceisteanna seo?
- An bhfuil muid ag bailiú agus ag taifeadadh sonraí agus eolas tábhachtach?
- An bhfuil tacaíocht againn ón bhfoireann, tuismitheoirí agus daltaí?



# Ábhair eile le cur san áireamh

**Nuair a bhíonn tú ag cur aon athrú i bhfeidhm, caithfidh tú féachaint ar na cúiseana a thugann daoine gan an t-athrú sin a dhéanamh.**

Roinnt cúiseanna gan bheith ag siúl	Moltaí réitigh
<b>Níl dóthain ama agam</b>	<p>Ar feadh seachtaine amháin, taifead an méid ama a thóg sé teacht ar scoil sa charr (cuir san áireamh an méid ama a thógann sé na páistí a chur isteach sa charr, an méid ama a bhíothas ag suí i dtranglam tráchta agus ag lorg áit pháirceála in aice na scoile).</p> <p>Ar feadh seachtaine amháin, taifead an méid ama a thóg sé siúl ar scoil.</p> <p>Déan comparáid idir an dá sheachtain.</p>
<b>Tá an t-achar idir an baile agus an scoil ró-fhada chun é a shiúl</b>	<p>Tiomáin cuid den bhealach ar scoil, páirceáil an carr agus siúil an chuid eile den bhealach (Páirceáil agus Siúl).</p>
<b>Tá na bóithre ró-ghnóthach agus níl siad feiliúnach le haghaidh siúil</b>	<p>Is iad na tuismitheoirí a bhíonn ag tiomáint na bpáistí chun na scoile agus á mbaillíú ón scoil is cúis le 80% den trácht ar na bóithre in aice scoileanna.</p> <p>Smaoinigh ar :</p> <p>Áiteanna sábháilte, sainnithe chun páistí a fhágáil nó stáisiúin pháirceála atá scoite amach ón scoil.</p> <p>Déan suirbhé siúil.</p> <p>Comhoibrigh leis an údarás áitiúil chun an bealach is sábháilte chun na scoile a aimsiú agus na hoibreacha feabhsúcháin ata ag teastáil a shonrú.</p>
<b>Níl scileanna maithe maidir le sábháilteacht bóithre ag páistí</b>	<p>Bain úsáid as na hacmhainní ar leathanach 10 chun scileanna sábháilteachta bóithre a mhúineadh do pháistí.</p>
<b>Droch aimsir</b>	<p>Gléasadh ceart don aimsir.</p> <p>Buataisí rubair agus cótaí báistí.</p> <p>Siúil go tapa chun fanacht te teolaí in aimsir fhuar.</p>
<b>Málaí Scoile troma</b>	<p>Spás a chur ar fáil sa scoil chun feisteas spóirt agus leabhair nach bhfuil ag teastáil d'obair bhaile a stóráil.</p>





## Sábháilteacht

Is gné tábhachtach d'aon tionscnamh scoile í an tsábháilteacht. Cé gur ar an tuismitheoir atá an fhreagracht scoileanna sábháilteachta chun siúl chun na scoile a mhúineadh dá bpáistí, is féidir leis na scoileanna sábháilteacht a chothú tríd an cód sábhála a mhúineadh.

- **Seiceáil le d'Údarás Áitiúil** – Tá Oifigigh Sábháilteachta Bóithre agus Oideachais ag a lán de na hÚdaráis Áitiúla agus cuireann siad oiliúint maidir le sábháilteacht ar bhóithre ar fáil i scoileanna.
- **Seiceáil leis na Gardaí áitiúla** – D'fhéadfaidís eolas a chur ar fáil faoi shábháilteacht bóithre agus freisin a bheith páirteach i do thionscnamh siúil.
- **Déan teagmháil leis an Údarás um Shábháilteacht ar Bhóithre** – Oibríonn siad le scoileanna chun sábháilteacht ar bhóithre a chur chun cinn agus oiliúint maidir le sábháilteacht a chur ar fáil. Tá réimse bileoga, DVD agus Dlúthdhioscaí acu ar nós na bileoige 'Going to School Safely', an Dlúthdhiosca 'Cód Sábhála' agus an suíomh idirlín [www.safetoschool.ie](http://www.safetoschool.ie).

Seoladh Phost:

[www.rsa.ie](http://www.rsa.ie)

An tÚdarás um Shábháilteacht ar Bhóithre,  
Páirc Ghnó Ghleann na Muaidhe,  
Cnoc an tSabhaircín, Béal an Átha, Co. Mhaigh Eo

Fón: 096 25000 nó  
Íosghlao 1890 50 60 80

## Bainistiú Tráchta

Fuarthas amach go gceapann daoine go bhfuil sé níos sábháilte siúl nó rothaíocht ar bhóthar faoi leith má íslítear an luas ina mbíonn feithiclí ag gluaiseacht trí bhearta moillithe tráchta. Úsáideann Údaráis Áitiúla pleananna bainistíochta tráchta chun luas feithiclí a íslíú. Is féidir iad seo a úsáid mar chuid den scéim Bealaí níos Sábháilte chun na Scoile. Tá réimse leathan bearta a chuideodh le luas tráchta a íslíú, ar nós iad seo a leanas:

- Trasrian coisithe, ar nós Síogach/Peileacánach/Túcánach/Puifíneach.
- Bearta moillithe tráchta, ar nós:
  - Gnéithe a bhaineann le bealaí isteach,
  - Síntí starracha,
  - Mion-oileáin thráchta,
  - Uchtóga moillithe,
  - Tulóga moillithe,
  - Criosanna 30 km/u,
  - Ceamaraí luais,
  - Teorannú do choisithe,
  - Dromchla bóithre agus línte bána, nó
  - Lánaí rothar.

Beidh ort comhoibriú le d'Údarás Áitiúil nó na comhairleoirí cathrach/contae áitiúla chun cinneadh a dhéanamh faoi na bearta ab fhearr don scoil agus iad a chur i bhfeidhm.



# Ag siúl chun na Scoile

Taispeánann na figiúirí go bhfuil íslíú tagtha ar an méid páistí a shiúlann ar scoil anois, i gcomparáid leis an méid páistí den ghlúin roimhe seo a bhíodh ag siúl ar scoil. Is bealach measartha saor agus éasca é an siúl chun na scoile, nó cuid den bhealach le breis gníomhaíochta coirp a shníomh isteach i ngnáthshaol laethúil an pháiste agus an duine fásta.

Téann siúl chun na scoile chun leasa do pháistí, do phobal iomlán na scoile agus don timpeallacht. Má shiúlann páistí chun na scoile beidh níos mó deiseanna acu chun a bheith:

- Gníomhach,
- Sóisialta – buaileadh le cairde agus páistí eile,
- neamhspleách, agus
- mar pháirt dá bpobal.

Tairbhe don timpeallacht agus pobal uile na scoile de bharr:

- Leibhéal níos ísle tráchta timpeall ar gheataí na scoile agus sna ceantair mórthimpeall, agus an bealach á dhéanamh níos sábháilte do gach duine atá ag teacht ar scoil;
- Níos lú tráchta, go ginearálta, agus níos lú truaillithe aeir dá bharr sin ;
- tugann sé deis scileanna sábháilteachta ar bhóithre a mhúineadh; agus
- cuidíonn sé le páistí agus a dteaghlach aithne níos fearr a chur ar chomharsanacht na scoile.

## Samplaí de Thionscnaimh siúil

Is féidir leat roinnt rudaí a dhéanamh chun do scoil (daltaí, múinteoirí agus tuismitheoirí) a spreagadh chun níos mó siúil a dhéanamh. Seo roinnt samplaí:

- Suirbhé siúil
- SAC (Siúl ar an gCéadaoin) nó SUS (siúl uair sa tSeachtain)
- Dúshlán - Ag Siúl an Domhain
- Páirceáil agus Siúl
- Bus siúil scoile
- Mí idirnáisiúnta siúil chun na scoile – Deireadh Fómhair
- Dúshlán – An Bhróg Órga
- Dúshlán Céimeanna ar Scoil – 10,000 coiscéim

### References

- 5 An Phríomhoifig Staidrimh,(2006) Daonáireamh Imleabhar 12: Taisteal chun na hoibre, scoil, agus coláiste.



## Suirbhé siúil

Is túsphointe maith é an suirbhé siúil chun tionscnamh siúil scoile a phleanáil. Iarr ar na daltaí suirbhé a líonadh amach den bhealach a dtéann siad ar scoil. Beidh eolas luachmhar sa suirbhé chun gníomhaíochtaí a phleanáil ar nós ‘Páirceáil agus Siúl’, Bus siúil scoile, nó laethanta SAC/SUS. Cuideoidh sé le béim a chur ar shábháilteacht agus ar ábhair eile ar feadh an bhealaigh ar scoil agus d’fhéadfaí é a úsáid chun stocaireacht a dhéanamh chuig an údarás áitiúil maidir le feabhsúcháin atá ag teastáil.

## Laethanta SAC/SUS

Spreagann feachtas mar Siúl ar an gCéadaoin nó Siúl Uair sa tSeachtain daltaí agus múinteoirí chun siúl ar scoil agus/nó abhaile, ar a laghad, uair sa tseachtain. Is féidir an scéim seo a chur ar bun ar feadh tréimhse faoi leith i rith na scoilbhliana, ar nós téarma, nó uair sa mhí nó ar bhonn leanúnach ar feadh na bliana. Is féidir na daltaí a ghríosadh trí chairt a chur ar bhalla an ranga nó cárta taifid a choimeád chun cuntas a choimeád ar an méid laethanta SAC/SUS ina raibh siad páirteach. Is féidir suaitheantais agus teastais a bhronnadh nuair a bhíonn líon áirithe laethanta déanta acu. D’fhéadfaí sóláistí nó torthaí a chur ar fáil ar maidin dóibh siúd a ghlacann páirt sna laethanta SAC/SUS. Thosaigh an feachtas SAC/SUS nó WOW (walk once a week/Wednesdays) sa Bhreatain – chun tuilleadh eolais a fháil féach ar an suíomh idirlín [www.walktoschool.org.uk](http://www.walktoschool.org.uk).

## Páirceáil agus Siúl

Oibríonn Páirceáil agus Siúl ar an tsli chéanna leis an scéim Páirceála agus Taistil in a lán bailte agus cathracha. Iarrtar ar thuismitheoirí a thiomáineann a gcuid páistí ar scoil de ghnáth, páirceáil in áit scoite amach ó gheata na scoile (de ghnáth in áit éigin sainnithe) agus ansin siúl leis na páistí nó ligean do na páistí féin an chuid dheiridh den turas chun na scoile a shiúl. Is féidir leis an scoil ar fad a bheith páirteach sa scéim SAC/SUS tríd an scéim pháirceála agus Siúl, go háirithe iad siúd a chónaíonn achar fada ón scoil, nó na thuismitheoirí a thiomáineann chuig a gcuid oibre, taréis na páistí a fhágáil ar scoil.

Bheadh cuid de na láithreacha seo a leanas áisiúil mar stáisiúin Pháirceála agus Siúil:

- Carrchlóis siopaí,
- Carrchlóis Phoiblí,
- Carrchlóis Hallaí Pobail nó Eaglaisí, nó
- Stráicí ciúine ar an mbóthar, píosa ón scoil, nach gcuirfidh isteach ar áitritheoirí áitiúla.

Ní mór cead a fháil ó úinéirí/bainisteoirí agus labhairt le háitritheoirí áitiúla a mbeadh éifeacht ag an scéim orthu. Déan iarracht níos mó ná láthair amháin a aimsiú chun plódú a sheachaint.

## Bus Siúil Scoile

Séard atá i gceist le Bus Siúil Scoile ná oibríthe deonacha fásta ag tionlacan na bpáistí agus iad ag siúl chun na scoile ar bhealach atá socraithe. Ba chóir go mbeadh ar a laghad beirt fhásta le gach grúpa de 12 go 15 páiste. Bailítear na páistí ag stadanna sonraithe ar an mbealach ag amanna atá socraithe roimh ré. D’fhéadfadh an bus siúil a bheith ina háis iontach do thuismitheoirí chun freagracht an turais chun na scoile a roinnt agus ag an am céanna ag tabhairt deis do pháistí, a théann ar scoil sa charr de ghnáth, siúl chun na scoile.

Chun tuilleadh eolais a fháil le bus siúil scoile a bhunú, íoslódáil cóip de “Walking School Bus” Start Up Pack ó Pháirtnéireacht Spóirt Phort Láirge ag an suíomh idirlín [www.waterfordsportspartnership.ie/walking](http://www.waterfordsportspartnership.ie/walking).



## Deireadh Fómhair = Mí idirnáisiúnta Siúil chun na Scoile

Is í mí Dheireadh Fómhair an mhí atá sainnithe mar Mhí idirnáisiúnta Siúil chun na Scoile. Tosaigh do chlár Siúil chun na Scoile nó cuir an smaoineamh um shiúl ar scoil chun cinn ag an am seo. Glacann 42 tír agus na milliúin daoine páirt san imeacht siúil seo gach bliain. Thosaigh an imeacht sa Bhreatain ar dtús in 1994.

Seo cuid de chuspóirí Mhí idirnáisiúnta Siúil chun na Scoile:

- Gníomhaíocht choirp a spreagadh trí scileanna chun tabhairt faoin siúl ar bhealach sábháilte a mhúineadh do pháistí, maraon le bealaí sábháilte chuig an scoil a aimsiú agus buntáistí a bhaineann le siúl a chur in iúl.
- Tuiscint a mhúscailt ar chomh héasca is atá siúl don phobal agus mar is féidir feabhsúcháin a dhéanamh.
- Cúram don timpeallacht a mhúscailt.
- Laghdú traglaim thráchtá, truailliú agus luas in aice le scoileanna.
- Am tairbheach a chaitheamh le ceannairí áitiúla pobail, tuismitheoirí agus páistí.

Tuilleadh eolais agus samplaí de ghníomhaíochtaí do Mhí idirnáisiúnta Siúil chun na Scoile ar fáil ar an suíomh idirlín [www.iwalktoschool.org](http://www.iwalktoschool.org).

## Dúshlán na Bróige Órga

Faigheann daltaí pointí nuair a shiúlann siad chun na scoile. Déantar na pointí a thaifead ar chairt bhalla sa seomra ranga. Suimítear an t-iomlán pointí do gach seachtain ag deireadh thréimhse áirithe agus buann an rang nó an grúpa leis an méid is mó pointí an Bhróg Órga. Is féidir an comórtas a réachtáil gach seachtain, mí nó téarma. Is féidir é a réachtáil i rang amháin nó ar fud na scoile uile. I roinnt scoileanna ina réachtáiltear an comórtas thar roinnt seachtainí, bíonn cead ag gach dalta sa rang a bhuan an Bhróg Órga í a thabhairt abhaile oíche amháin.

## Bealaí siúil agus gníomhaíochtaí áitiúla

Spreag do scoil chun páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí/féilte siúil atá eagraithe ag gníomhaireachtaí lasmuigh nó an pobal áitiúil, mar shampla, siúl do “Lá Domhanda an Chroí” le Foras Croí na hÉireann agus Lá Náisiúnta na gConairí. Aimsigh bealaí siúil áitiúla agus úsáid iad le haghaidh turais fhiadhúlra a eagrú nó chun tíreolaíocht nó stair a mhúineadh. D’fhéadfadh bealaí Slí na Sláinte de chuid Foras Croí na hÉireann nó Conair stairiúla a bheith san áireamh sna bealaí siúil áitiúla. Is féidir leis an scoil laethanta siúil teaghlaigh a eagrú ar bhealaí siúil áitiúla chun cuidiú le hiarrachtaí an siúil a chur chun cinn agus airgead a bhailiú don scoil.





# Ag siúl sa Scoil

## Dúshlán coiscéimeanna ar scoil

Is do dhaltá rang a cúig agus rang a sé sa bhunscoil, daltaí meánscoile agus do mhúinteoirí an dúshlán seo. Usáideann daltaí áiritheoir coiscéimeanna chun an líon coiscéimeanna a thógann siad gach lá a thaifead. Déanann na daltaí iarracht cur leis an méid coiscéimeanna a thógann siad thar thréimhse ceithre seachtaine. Ba chóir go mbeadh sé de sprioc acu 10,000 coiscéim sa lá a dhéanamh faoi dheireadh na tréimhse ceithre seachtaine. Déan teagmháil le d'oifig um Chothaithe Sláinte áitiúil nó Foras Croí na hÉireann chun cuidiú leat an Dúshlán coiscéimeanna a eagrú. D'fheadfá áiritheoirí coiscéimeanna a fháil ar iasacht.

## Dúshlán 'Siúil an omhan'

Spreagann 'Dúshlán Siúil an Domhain' daltaí chun siúil le linn ranganna ina mbítear ag múineadh tíreolaíochta nó matamaitice.

Ar dtús oibríonn na daltaí amach go garbh cé chomh fada is a thógann sé orthu siúl chun na scoile. D'fheadfadh an chairt seo thíos cabhrú leo:

Ciliméadair	Mílte	Siúl tapa	Siúl measartha/ géar	Siúl go réidh
1	0.62	7 nóim	10 nóim	12.5 nóim
2	1.24	14 nóim	20 nóim	25 nóim
3	1.86	21 nóim	30 nóim	37.5 nóim
4	2.48	28 nóim	40 nóim	50 nóim
5	3.11	35 nóim	50 nóim	62.5 nóim
6	3.73	42 nóim	60 nóim	75 nóim

Mar shampla, tógfaidh sé 10 nóiméad ar dhaltá siúl chun na scoile (ag siúl go géar) má tá sé/sí ina chónaí thart ar 1 ciliméadar ón scoil.



Ansin, roghnaigh turas, mar shampla, ó Éirinn go Sasana, roghnaigh an bealach a thógfaidh tú agus ríomh cé chomh fada is atá sé. Coinníonn na daltaí taifead don mhéid a shiúlann siad gach seachtain. Suimítear an t-iomlán ag deireadh na seachtaine agus déantar an comhartha marcála ar an léarscáil a bhogadh an t-achar a rinneadh.

De réir mar a bhogann na daltaí ar aghaidh ar an turas, is féidir leo bheith ag foghlaim faoi na tíortha agus na cultúir dhifriúla. D'fhéadfadh an scoil ar fad a bheith páirteach i dturas níos faide, mar shampla, ó Éirinn go dtí an Astráil!

### Bain triail as roinnt díobh seo:

Turas	Ciliméadair	Mílte
Ceann Mhálanna go Carn Uí Néid (Dún na nGall go Corcaigh)	620	385
Imeallbord uile na hÉireann	5631	3,500
Éire go Sasana (Baile Átha Cliath go Londain)	462.60	287.46
Éire go dtí an Iodáil (Baile Átha Cliath go dtí an Róimh)	1885	1171
Éire go dtí an Fhrainc (Baile Átha Cliath go Páras)	776.83	482.72
Éire go dtí an Astráil	15,696	9,753

## Conair siúil scoile

Leag amach conair shiúil ar fhearann na scoile nó laistigh den scoil. Déan amach fad na conaire – cuir comharthaí marcála nó postaeir ar feadh an bhealaigh chun aird a dhíriú air agus an fad a léiriú (ciliméadair, méadair nó coiscéimeanna). Ba chóir léarscáil den bhealach le heolas faoina fhad agus an méid ama a thógann sé len a chríochnú, a bheith ar taispeánt go soiléir ag pointe tosaithe an bhealaigh.

D'fhéadfaí na comharthaí a dhéanamh sa rang miotalóireachta nó adhmaadóireachta agus d'fhéadfadh daltaí sa rang ealaíne cuidiú i ndearadh na gcomharthaí. Ba chóir na daltaí agus an fhoireann a spreagadh chun an chonair siúil a úsáid chomh minic agus is féidir, ag amanna sosa, go háirithe.

Smaoinigh ar na pointí seo:

- Cén áit go díreach a mbeidh an chonair tú agus cá mbeidh an túsphointe agus ceann scríbe?
- Cén chaoi a ndéanfaidh tú amach an fad? m.sh. coiscéimeanna, ciliméadair srl.
- Am – Cé chomh fada is a thógann sé an tsiúlóid a chríochnú? m.sh. 10 –15 nóiméad.



*Bealaí le breis siúil agus coiscéimeanna a dhéanamh laistigh*

Siúl laistigh – siúl agus cómhra Bealach siúil laistigh sna pasáistí scoile	Líne Chonga	Céimeanna le ceol (ina mbítear ina suí)	Déan Taobh Scuabáil 'Ice Age' (clár bán idirghníomhach)
Breis coiscéimeanna – Oibríocht Athraithe (clár bán idirghníomhach)	Damhsa – Stíl Gangnam (clár bán idirghníomhach Just Dance 4)	Damhsa Líne – Damhsa Chúipid, Damhsa an tSicín, Achy Breaky Heart.....	Simon says....
Damhsa saorstíle le gach cineál ceoil (roghnaigh buillí 120-130bsn)	Aeróbaic Chathaoireach	Máirseáil ar an spota le Solas dearg (stop), Solas glas (bog), preabadh, bogshodar, scipeáil, cosa in airde, seacléimneach	Déan an 'Macarena'
Damhsa/ Taobhshleamhnú le 'Walk it out' 'Happy Feet' (clár bán idirghníomhach)	Briseadh Gafa (Acmhainn ó Fhoras Croí na hÉireann)	Damhsa/ Taobhshleamhnú le ceol mar 'I like to move it' 'Madagascar' (clár bán idirghníomhach)	Siúl Taobh istigh – siúl na bpasáistí ar fad sa scoil

*Bealaí chun breis siúil agus coicéimeanna a dhéanamh amuigh*

Conair mhatamaitice <a href="http://www.mathsweek.ie/2011/puzzles/maths-trail">www.mathsweek.ie/2011/puzzles/maths-trail</a>	Cleas na bacóide	Cnocadóireacht.. Club siúil scoile	Conair thóraíochta taisce nó ócáidí glantacháin dúlra
Treodóireacht	Cuairteanna timpeall an chlóis	Rásanna sealáíochta siúil le rangana eile	Cúrsa gníomhaíochta
Cluichí Scipeála	Bac-chúrsa	Siúl chuig snámh/ séipéal/leabharlann	Druileanna airm – máirseáil, cúirtéisí..

*Lean na naisc seo a leanas ar shuíomh idirlín SFGM (an tSeirbhís um Fhorbairt Ghairmiúil do Mhúinteoirí (PDST) chun breis smaointe mar atá leagtha amach sa churaclam. a fháil chun siúl a chur chun cinn:*

[www.pdst.ie/fieldwork/trails](http://www.pdst.ie/fieldwork/trails)

[www.pdst.ie/outdoor-and-adventure-activities](http://www.pdst.ie/outdoor-and-adventure-activities)



# Suíomhanna Idirlín Áisiúla:

## [www.getirelandactive.ie](http://www.getirelandactive.ie)

Seo suíomh idirlín atá tiomnaithe chun eolas a chur ar fáil maidir le gníomhaíocht choirp, ar nós an tairbhe a bhaineann léi, cén chaoi a gcuirfeá tús léi, leideanna chun fanacht spreagtha agus tá roinn chuimsitheach acmhainní ar an suíomh freisin. Is féidir leat na gníomhaíochtaí coirp atá ar fáil i do cheantar a chuartú ar an suíomh.

## [www.getirelandwalking.ie](http://www.getirelandwalking.ie)

Is tionscnamh náisiúnta é 'Éire a chur ag Siúl' (Get Ireland walking) chun an méid daoine agus is féidir a chur ag siúl ar mhaithe leis an tsláinte, folláine agus aclaíochta ar fud na hÉireann.

## [www.pdst.ie](http://www.pdst.ie)

An tSeirbhís um Fhorbairt Ghairmiúil do Mhúinteoirí (SFGM). Is í aidhm SFGM forbairt ghairmiúil agus tacaíocht den scoth a chur ar fáil le haghaidh múinteoirí agus scoileanna a chumasú chun an t-oidéachas is fearr a chur ar fáil do gach dalta/macléinn.

## [www.irishprimarype.com](http://www.irishprimarype.com)

Tá an cumann IPPEA tiomnaithe chun aird a tharraingt ar ghnéithe a bhaineann le corpoideachas i mbunscoileanna agus tá sé d'aidhm acu gníomhaíocht choirp a chur chun cinn i gcomhthéacs an oideachais.

## [www.peai.org](http://www.peai.org)

Is eagraíocht dheonach é Cumann Corpoideachais na hÉireann a dhéanann ionadaíocht thar ceann mhúinteoirí corpoideachais ag gach leibhéal sa chóras oideachais. Tá sé d'aidhm acu caighdeáin agus gníomhaíocht chorpoideachais a fheabhsú, maraon leis an taighde a chraobhscaoileadh, dea-thionchar a bheith acu ar pholasáí agus cur le feasacht an phobail.



Páistí ó Scoil Náisiúnta Chrois Naofa na Trócaire i gCill Áirne a ghlac páirt sa Chlár um Thaisteal Gníomhach.





### **[www.irisheart.ie](http://www.irisheart.ie)**

Is eagraíocht charthanachta náisiúnta a théann i ngleic le stróc agus galar croí é Foras Croí na hÉireann. Tá páirt faoi leith a bhaineann le bealaí siúil poiblí Shlí na Sláinte ar an suíomh idirlín.

### **[www.irishsportsCouncil.ie](http://www.irishsportsCouncil.ie)**

Tá sé d'aidhm ag Comhairle Spóirt na hÉireann forbairt inmharthana spóirt iomaíoch agus fóillíochta a phleanáil, a threorú agus a chomhordú in Éirinn. Tá nasc chuig do Pháirtnéireacht Spóirt Áitiúil ar an suíomh idirlín.

### **[www.greenschools.ie](http://www.greenschools.ie)**

Is clár agus scéim ghradaim idirnáisiúnta um oideachas timpeallachta é na Scoileanna Glasa. Cothaíonn agus tugann scoileanna glasa aitheantas do ghníomhaíochtaí timpeallachta fadtéarmacha scoile uile. Is féidir acmhainní taistil ar nós picíúir agus tascanna don rang a íoslódáil.

### **[www.activeschoolflag.ie](http://www.activeschoolflag.ie)**

Sheol an Roinn Oideachais Bratach do Scoileanna gníomhacha in 2009. Is tionscnamh neamh-iomaíoch é a thugann aitheantas do scoileanna (bunscoileanna agus iarbhunscoileanna) a chuireann corpoideachas, gníomhaíocht choirp chomhchuraclaim agus cláir spóirt d'ardchaighdeán ar fáil dá gcuid daltaí.

### **[www.smartertravel.ie](http://www.smartertravel.ie)**

Cuireann an suíomh seo eolas áisiúil ar fáil faoi thiomantas an Rialtais i leith taistil inmharthana in éarnálacha éagsúla ar nós ionaid oibre, scoileanna agus sa phobal.

### **[www.iwalktoschool.org](http://www.iwalktoschool.org)**

Tugann an suíomh seo eolas faoi thábhacht an imeachta idirnáisiúnta, “Siúl chun na Scoile”, cé atá ag siúl ar fud an domhain agus conas a bheith páirteach san imeacht.

### **[www.discoverireland.ie/Things-To-Do/Activities-and-Adventure/Walking-and-Hiking/Find-a-Walk](http://www.discoverireland.ie/Things-To-Do/Activities-and-Adventure/Walking-and-Hiking/Find-a-Walk)**

- Siúlóidí lae roghnaithe
- Siúlóidí Lúibe
- Conair shiúil shlímharcáilte

### **[www.coillteoutdoors.ie](http://www.coillteoutdoors.ie)**

Tá breis is 150 suíomh fóillíochta ag Coillte, príomhchomhlacht foraoiseachta na hÉireann. Cliceáil ar chontae ar an léarscáil ar líne chun liosta a fháil do na suíomhanna fóillíochta seo agus gheobhaidh tú sonraí de na conair agus áiseanna atá ar fáil agus is féidir leat léarscáileanna a íoslódáil freisin.

### **[www.irishtrails.ie](http://www.irishtrails.ie)**

- Rothaíocht – Easbhóthair: Conair do leibhéal íseal rothaíochta nó rothaíocht éasca (feiliúnach)
- Rothaíocht – Ar an mbóthar: bealaí rothaíochta slímharcáilte ar bhóithre poiblí.
- Conair do Rothaíocht sléibhe: Conair theicniúla nó shlímharcáilte feiliúnach do rothaíocht sléibhe amháin.
- Glasbhealaí: Conair atá feiliúnach do shiúl agus rothaíocht.

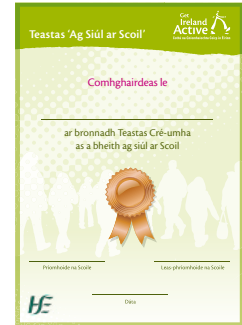
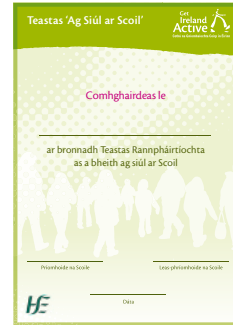
### **[www.beactiveasap.ie](http://www.beactiveasap.ie)**

Tugann FnaSS tacaíocht don chlár gníomhaíochta taréis scoile atá dírithe ar mhúinteoirí bunscoile le tacaíocht ó thuismitheoirí chun é a chur chun cinn sa scoil. fadtéarmacha scoile uile. Is féidir acmhainní taistil ar nós picíúir agus tascanna don rang a íoslódáil.



Tá réimse uirlisí áisiúla ar [www.hse.ie/schoolswellbeing](http://www.hse.ie/schoolswellbeing).

Teastais do Shiúl chun na Scoile – Rannpháirtíocht/Ór/Airgead/Cré-umha



Cártaí Taifid – Seachtain amháin/Ceithre Seachtaine

Ag Siúl ar Scoil Cárta Taifid Scoile – Seachtain Amháin. Includes instructions and a grid for recording walking sessions.

Ag Siúl ar Scoil Cárta Taifid Scoile – Ceithre Seachtaine. Includes instructions and a grid for recording walking sessions over four weeks.

Ceistneoir Tuismitheoirí/Daltaí

Form for 'Ceistneoir Tuismitheoirí/Daltaí' with five questions about school walking initiatives.



Litr um Cheistneora Tuismitheoirí

Form for 'Litr um Cheistneora Tuismitheoirí' with a list of questions about school walking.

WOW Evaluaton Letter

Form for 'WOW Evaluaton Letter' with a list of questions about school walking.

Ceistneoir Meastóireachta Suirbhé Siúil

Form for 'Ceistneoir Meastóireachta Suirbhé Siúil' with five questions about walking surveys.

Suirbhé Siúil

Form for 'Suirbhé maidir le Siúiliú a Dhéanamh' (Walking Survey).

Plean Siúil d'Ár Scoil

Table for 'Plean Siúil d'Ár Scoil' with columns for dates and walking sessions.

Buíochas

D'ullmhaigh An Rannóg um Chothaithe Sláinte, FnaSS an Deiscirt an treoirleabhar seo Ba mhaith linn buíochas a ghabháil leis na daoine seo a leanas a chuidigh le hullmhú an treoirleabhair seo:

- Shirley O'Shea, Oifigeach Sinsearach um Chothaithe Sláinte, FnaSS an Deiscirt
Anne Culloty, Oifigeach um Chothaithe Sláinte, FnaSS an Deiscirt
Caroline Kelleher, Oifigeach um Chothaithe Sláinte, FnaSS an Deiscirt
Sarah O'Brien, Faisnéis Sláinte, FnaSS an Deiscirt
Páirtnéireacht Fóillíochta agus Spóirt Chiarraí
Scoil Náisiúnta Chrois Naofa na Trócaire, Cill Áirne
Scoil Náisiúnta Mhainistir na Toirbhirte, Cill Áirne
Nuala O'Connor agus Michelle Flynn, Micléinn, Institiúid Theicneolaíochta Thrá Lí.

