

[Insert School logo here]

Dáta: [Insert date here]

A Thuismitheoirí agus Caomhnóirí,
B'fhéidir go bhfuil a fhios agat go mba chóir go mbeadh leanaí gníomhach go fisiciúil ar a laghad ar feadh 60 nóiméad gach lá (do dhaoine fásta moltar 30 nóiméad sa lá) de réir Treoirlínte Náisiúnta um Ghníomhaíocht Choirp d'Éirinn. Meastar gur féidir le seo cumas foghlama a mhéadú agus chomh maith céanna an riosca a bhaineann le tinnis ainsealacha a bheith á fhorbairt acu mar dhaoine fásta a laghdú go mór.

Tá roinnt gníomhaíochtaí ar scoil againn a spreagann gníomhaíocht fisiciúil agus táimid ag féachaint ar conas is féidir linn níos mó deiseanna a chur ar fáil. Is é slí amháin chuige seo ná go mbeadh páistí á spreagadh chun cuid den bhealach, nó an bealach go léir chun na scoile a shiúil. Chabhródh siúlóid deich nóiméad ar maidin nó sa tráthnóna leat féin agus le do leanaí na riachtanais ghníomhaíocht laethúil fisiciúil a bhaint amach. Bheadh deis freisin ag do leanaí scileanna sábháilteachta luachmhar ar bhóithre a fhoghlaim.

Tríd an gceistneoir gearr a ghabhann le seo a chomhlánú, bheadh eolas luachmhar á chuir ar fáil agat chun cabhrú linn cinneadh a dhéanamh maidir leis an bhealach is fearr chun páistí a spreagadh chun siúl ar scoil agus abhaile ón scoil arís. Ba chóir go dtógfadh sé thart ar 3 nóiméad é seo a chomhlánú.

Sheoil an ceistneoir comhlánaithe ar ais le do thoil chuig oifig na scoile nó an múinteoir ranga do leanbh / leanaí roimh [Insert date here]

Is mise le meas

Príomhoide na Scoile